

Connexions Jeunesse Ottawa

GUIDE DE MISE EN ŒUVRE

TROUSSE POUR LA MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME
D'ENTRAIDE PAR LES PAIRS CONNEXIONS JEUNESSE OTTAWA



Santé publique
Public Health

PARTENAIRES DU PROJET



Also available in English under the title: Youth Connections Ottawa – Implementation Guide

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec :
Santé publique Ottawa – Équipe de la santé mentale

✉ Par courriel : ycocjo@ottawa.ca

✉ Par la poste : Santé publique Ottawa, 100, promenade Constellation, Ottawa ON K2G 6J8

La présente publication est disponible dans d'autres formats sur demande.

Permission de reproduire – En l'absence de permission, la présente publication ne peut être reproduite qu'à des fins personnelles ou internes à condition d'en indiquer la source.

Façon de citer la présente publication : Santé publique Ottawa. Connexions Jeunesse Ottawa – Guide de mise en œuvre, Trousse pour la mise en œuvre du programme d'entraide par les pairs Connexions Jeunesse Ottawa. Ottawa, ON : Santé publique Ottawa, 2019.

Le masculin est utilisé pour alléger le texte.

PARTENAIRES DU PROJET

Le présent guide est une collaboration entre les organismes suivants : Santé publique Ottawa (SPO), Ottawa Carleton District School Board (OCDSB), Ottawa Catholic School Board (OCSB), le conseil des écoles catholiques du Centre-Est (CECCE) et le conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario (CEPEO).

PRÉPARATION DE LA PUBLICATION

Julie Turcotte, IA, B.Sc.Inf.

REMERCIEMENTS

La présente ressource est une adaptation de la Trousse à outils de l'initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances, mise au point par l'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario (AIIAO).

Santé publique Ottawa (SPO) souhaite remercier les partenaires suivants pour leur contribution.

- Conseils scolaires
 - Ottawa Carleton District School Board (OCDSB)
 - Ottawa Catholic School Board (OCSB)
 - Conseil des écoles catholiques du Centre-Est (CECCE)
 - Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario (CEPEO)
- Santé mentale en milieu scolaire Ontario (anciennement l'Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles)
- RéseauAdo du centre hospitalier CHEO
- Service de police d'Ottawa
- Rideauwood Addiction & Family Services
- Maison Fraternité
- Accurate Creative

Santé publique Ottawa (SPO) souhaite remercier les personnes suivantes pour leur contribution.

- Manon Beliveau, MSW, Social Worker – Ottawa Catholic School Board
- Petra Duschner, Ph.D. C. Psych, Manager, Mental Health and Critical Services – Ottawa Carleton District School Board
- Johan Favreau, Traductrice agréée, ATIO
- Wendy Habets, CYW, Itinerant Education Assistant – Ottawa Carleton District School Board
- Laura Kelly, DPE, MPH, Agente, Planification et Évaluation des programmes – Santé publique Ottawa
- Julia Kurzawa, MPH, Spécialiste de l'évaluation

- Tanya Lapointe Harris, M.Serv.Soc., Intervenante jeunesse – Centre de ressources communautaires Orléans Cumberland
- Kiri Legg, MSW, Social Worker – Ottawa Carleton District School Board
- Ann-Michelle McNulty, MSS, TSI, Leader en santé mentale – Conseil des écoles catholiques du Centre-Est
- Elizabeth Paquette, Ph.D. C. Psych, Psychologist, Mental Health Lead – Ottawa Catholic School Board
- Sarina Parisee, CYW, Itinerant Education Assistant – Ottawa Carleton District School Board
- Kristin Schaub, Ph.D. C. Psych, Psychologist – Ottawa Carleton District School Board
- Mary Thornton, BSW, Social Worker – Ottawa Catholic School Board
- Linda Vasudev, Ph.D. C. Psych, Psychologist – Ottawa Catholic School Board
- Chantal Wade, Leader en santé mentale – Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario

Projet coordonné par:

- Programme de santé scolaire, Infirmières en Santé publique, Santé publique Ottawa
- Équipe de santé mentale, Santé publique Ottawa
- Benjamin Leikin, M.A.P., superviseur – Équipe de santé mentale, Santé publique Ottawa
- Marino Francispillai, MSP, Gestionnaire de programme Santé mentale et bien-être en milieux scolaire et communautaire, Santé publique Ottawa



But du Guide de mise en œuvre

Santé publique Ottawa (SPO) a mis sur pied le programme Connexions Jeunesse Ottawa (CJO) de concert avec les conseils scolaires d'Ottawa et des partenaires et des intervenants communautaires. Ce vaste programme coordonné de mobilisation des jeunes repose sur une approche d'entraide par les pairs qui sera mise en application dans les écoles et les communautés d'Ottawa.



Le programme CJO peut être adapté aux besoins des nombreuses et diverses communautés d'Ottawa.

Le présent guide a pour but de vous fournir, à titre de responsable de la mise en œuvre, de l'information utile sur le programme CJO, ainsi que des ressources de formation, des conseils et des outils pour vous aider à mettre en œuvre ce programme dans votre école ou votre communauté.

Nous vous encourageons à examiner l'information du présent guide et à choisir des activités en fonction des besoins particuliers de votre école ou de votre communauté. Fondées sur des données probantes, les ressources et activités ont été préparées en utilisant la *Trousse à outils de l'initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances* (JCSMD) de l'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario (AIIAO).

Aide immédiate

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes en situation de crise et avez besoin d'une aide immédiate, s'il vous plaît ;



Appelez le 911 (urgence) ou votre numéro local en cas d'urgence.



Rendez-vous au service d'urgence de votre hôpital local.



Appelez une ligne d'écoute téléphonique gratuite dans votre communauté.



À Ottawa, les jeunes et leurs aidants peuvent appeler la Ligne de crise au 613-260-2360, 24 heures par jour, 7 jours par semaine ou au 1-877-377-7775, sans frais, si vous demeurez à l'extérieur d'Ottawa.

À Ottawa, les jeunes de plus de 16 ans peuvent appeler la Ligne de crise en santé mentale au 613-722-6914 pour parler à quelqu'un 24 heures par jour, 7 jours par semaine ou au 1-866-996-0991, sans frais, si vous demeurez à l'extérieur d'Ottawa.

Table des matières

Introduction	8
---------------------	----------

Quelques mots sur le programme Connexions Jeunesse Ottawa (CJO)	9
--	----------

Aperçu du programme	10
----------------------------	-----------

Rôles et responsabilités du programme	11
--	-----------

1

Responsables de la mise en œuvre	15
---	-----------

2

Alliés adultes	17
-----------------------	-----------

FORMATION DES ALLIÉS ADULTES – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Introduction au programme	19
---	-----------

FORMATION DES ALLIÉS ADULTES – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Rôles et responsabilités du programme	22
---	-----------

FORMATION DES ALLIÉS ADULTES – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Répondre aux questions difficiles et créer des espaces sécuritaires	25
---	-----------

FORMATION DES ALLIÉS ADULTES – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Santé mentale et usage de substances	27
--	-----------

FORMATION DES ALLIÉS ADULTES – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Connexions entre les jeunes et leur bien-être	29
---	-----------

FORMATION DES ALLIÉS ADULTES – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Mobilisation significative des jeunes	32
---	-----------

FORMATION DES ALLIÉS ADULTES – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Conseils et ressources pour la mise en œuvre	34
--	-----------

FORMATION DES ALLIÉS ADULTES – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Planification	37
---	-----------

3

Pairs aidants	39
----------------------	-----------

FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Présentation du programme aux pairs aidants	41
--	-----------

FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Comprendre la santé mentale	43
--	-----------

FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Renforcer la résilience	47
--	-----------

FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Faire face au stress	51
---	-----------

FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Connexions entre les jeunes et leur bien-être	54
--	-----------

FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Stigmatisation – Parler de la santé mentale	58
--	-----------

FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Usage de substances	60
--	-----------

FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Recherche d'aide et identification des adultes de confiance	64
--	-----------

FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Santé mentale – Mobilisation et promotion	67
--	-----------

FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR Prochaines étapes et planification	69
---	-----------

4

Mise en œuvre du programme CJO	71
Conseils et mode d'emploi	71
Activités qui transmettent des leçons	74
■ Dessinez votre insecte	75
■ Murale de la gratitude	76
■ Qui sont vos « connexions »?	77
■ Le sac à dos du stress	78
Idées de campagnes	79
Connexions en ligne	79
Connexions communautaires	79
Connexions d'échange de connaissances	80
Évaluation	80

Annexes 81

ANNEXE 1	
Contexte et statistiques	82
ANNEXE 2	
Continuum de la santé mentale	85
ANNEXE 3	
Connexions Jeunesse Ottawa – Planification des activités	86
ANNEXE 4	
Connexions entre les jeunes et leur bien-être	87
ANNEXE 5	
Rôles et responsabilités du programme	88
ANNEXE 6	
Planificateur de formation	89



Introduction

Santé publique Ottawa (SPO) a mis sur pied le programme Connexions Jeunesse Ottawa (CJO) de concert avec les conseils scolaires d'Ottawa, des jeunes, des partenaires et des intervenants communautaires. Ce vaste programme coordonné de mobilisation des jeunes repose sur une approche d'entraide par les pairs qui sera mise en application dans les écoles et les groupes communautaires d'Ottawa. Cette approche vise l'amélioration de la continuité entre les organismes et offre la flexibilité requise pour adapter le programme aux besoins des nombreuses et diverses communautés d'Ottawa.

Santé publique Ottawa s'est servi de la [Trousse à outils de l'initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances](#) (JCSMD) de l'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario (AIIAO) pour adapter le programme d'entraide par les pairs en santé mentale CJO aux fins d'utilisation à Ottawa. Les initiatives [Approche globale de la santé en milieu scolaire](#) et [Fondements d'une école saine](#) sont intégrées au contenu du programme CJO et seront utilisées pour appuyer les groupes existants et émergents d'entraide par les pairs

dans leurs écoles et dans la communauté. Comme SPO reconnaît l'importance des partenariats intersectoriels, le soutien offert par divers partenaires communautaires a été et continuera de jouer un rôle important afin d'assurer le succès et la pérennité du programme.

Veuillez consulter la [Trousse à outils de l'initiative JCSMD](#) de l'AIIAO pour en savoir plus sur l'élaboration et les données probantes appuyant le programme.

Quelques mots sur le programme Connexions Jeunesse Ottawa

L'approche d'entraide par les pairs CJO reconnaît la diversité des écoles et des communautés et offre la flexibilité afin de répondre efficacement aux besoins particuliers.

En utilisant le programme CJO, vous pouvez contribuer à créer un milieu scolaire et communautaire favorable et résilient pour les jeunes. Ce programme d'entraide par les pairs vise à mobiliser les jeunes de façon significative en leur donnant les moyens d'améliorer leurs connaissances sur la santé mentale et d'accroître les comportements positifs et des stratégies de mieux-être.

Avec le soutien des alliés adultes, les jeunes acquièrent les connaissances nécessaires pour éliminer les obstacles (comme la stigmatisation et les facteurs de risque); mieux prendre soin d'eux-mêmes;

favoriser la recherche de l'aide nécessaire; et, comprendre comment trouver de l'information fiable. En se rassemblant, les groupes en apprendront davantage sur ce qui suit :

- La capacité de prendre soin de soi, l'aide à apporter à un pair et comment aller chercher de l'aide
- La santé mentale et le bien-être
- La stigmatisation
- L'usage de substances
- La mobilisation
- Le leadership

Préparer les jeunes à être des leaders favorise leurs capacités et renforce leur résilience en plus de celle de leur communauté.





Aperçu du programme

En misant sur un modèle avec des partenaires et à composantes multiples, Connexions Jeunesse Ottawa (CJO) appuie une approche d'entraide par et pour les jeunes. Les pairs aidants planifieront et mettront en œuvre des activités de mobilisation des jeunes dans leurs écoles et communautés respectives.

Le programme CJO compte cinq grands volets :

1. Formation des responsables pour la mise en œuvre et le soutien du programme CJO dans les écoles et les communautés
2. Formation des alliés adultes
3. Formation des pairs aidants (avec leurs alliés adultes)
4. Mise sur pied d'une cohorte de pairs
5. Collaboration entre les différents partenaires, réseautage, soutien et renforcement des capacités des participants de CJO

Avec la formation et l'éducation fournies dans le cadre du programme CJO, les groupes de jeunes acquerront une expérience pratique de soutien et profiteront d'occasions d'apprentissage mutuel. Les alliés adultes participeront à une demi-journée d'orientation présentée par les responsables de la mise en œuvre.

Cela sera suivi de la formation des pairs aidants et de leurs alliés adultes. Cette formation conjointe se fera au moyen d'une orientation, du renforcement de l'esprit d'équipe, de la discussion d'idées et de la planification d'activités.

Voici les buts du programme CJO.

- Motiver, mobiliser et outiller les jeunes pour qu'ils puissent intervenir auprès de leurs pairs dans leurs écoles et leurs communautés respectives.
- Augmenter la résilience des jeunes et les encourager à rechercher de l'aide d'une façon positive et sécuritaire.
- Approfondir leurs connaissances sur des questions comme la santé mentale, l'usage de substances et des stratégies d'adaptation positives.

De façon générale, le programme CJO vise à mobiliser les jeunes dans la mise en œuvre d'activités amusantes, instructives et sécuritaires sur la promotion de la santé pour les jeunes par les jeunes.

Voici les objectifs du programme CJO.

- Accroître la sensibilisation au continuum* de la santé mentale pour appuyer le bien-être global des jeunes et diminuer la stigmatisation entourant la maladie mentale.
- Fournir aux alliés adultes la formation et le curriculum requis pour mobiliser et appuyer les jeunes dans la planification des campagnes et de l'entraide par les pairs.
- Développer des compétences en leadership et en animation chez les jeunes qui participent au programme.
- Réunir une cohorte de pairs aidants.
- Mobiliser les pairs aidants pour développer, mettre en œuvre et évaluer des stratégies créatives de mobilisation des jeunes visant à promouvoir la santé mentale, à réduire la stigmatisation entourant la maladie mentale et à explorer des stratégies pour prévenir l'usage de substances.
- Offrir l'occasion aux professionnels de la santé et de l'éducation de collaborer avec les jeunes à la mise en œuvre d'initiatives de promotion de la santé mentale dans leurs écoles et communautés respectives.

* Le continuum de la santé mentale explique que la personne peut avoir une santé mentale positive ou négative avec ou sans diagnostic de maladie mentale. Pour en savoir plus, consulter l'Annexe 2.

Source : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario (2016). Trousse à outils de l'initiative Jeunes champions en matière de la mentale et des dépendances (JCSMD). Toronto (Ontario)

Rôles et responsabilités du programme



Responsable de la coordination, Connexions Jeunesse Ottawa (CJO)

- Coordonner la planification et l'évaluation de CJO
- Former les responsables de la mise en œuvre

Santé publique Ottawa (SPO)

Responsables de la mise en œuvre

- Assurer la mise en œuvre de CJO
- Former les groupes dans les écoles et la communauté et leur offrir du soutien

Personnel travaillant dans les conseils scolaires ou la communauté

Adultes travaillant dans les écoles et la communauté – Éducateurs, intervenants des services à la jeunesse, organismes communautaires

Alliés adultes

- Recevoir la formation sur le programme CJO
- Appuyer le programme au niveau de l'école et de la communauté

Alliés adultes invités

- Participer et soutenir la mise en œuvre (planification, formation et campagnes)
- Agir à titre de personnes-ressources pour l'échange de connaissances

Infirmière scolaire de SPO, intervenants de la Maison Fraternité, agents scolaires, leaders spirituels et communautaires

Jeunes participants

Pairs aidants

- Recevoir la formation sur le programme CJO
- Apprendre sur la santé mentale, l'usage de substances, la résilience et d'autres sujets liés au bien-être
- Travailler avec d'autres jeunes pour promouvoir la santé mentale et la recherche d'aide
- Recevoir le soutien des alliés adultes et des responsables de la mise en œuvre pour favoriser le bien-être dans leurs écoles et communautés respectives
- Diriger, planifier, mettre en œuvre et évaluer des activités amusantes, inspirantes et pertinentes organisées par et pour les jeunes

Connexions Jeunesse Ottawa – Responsable de la coordination

La planification, le contenu et l'évaluation du programme *Connexions jeunesse Ottawa (CJO)* seront les principales responsabilités du responsable de la coordination CJO. Le responsable de la coordination CJO facilitera la formation des responsables de la mise en œuvre.

Voici d'autres rôles du **responsable de la coordination, CJO** :

- Appuyer l'intégration du programme dans les écoles et la communauté.
- Établir un réseau de relations avec les organismes, les conseils scolaires et les communautés locales pour cerner les occasions de mise en œuvre du programme CJO.
- Offrir du soutien aux responsables de la mise en œuvre pour l'application du programme CJO dans les écoles et la communauté.
- Appuyer les responsables de la mise en œuvre dans leur démarche et exécution d'activités dans leurs écoles et communautés.
- Collaborer avec les responsables de la mise en œuvre pour le recrutement et la formation des alliés adultes et pairs aidants.
- Surveiller les séances de formation et les campagnes dans les écoles et les groupes communautaires.
- Coordonner les évaluations en collaboration avec les quatre conseils scolaires et les groupes communautaires.
- Offrir du soutien pour la planification, la promotion et la réalisation de tous les événements et initiatives du programme CJO à l'échelle du système.
- Agir à titre de personne-ressource pour le transfert des connaissances dans les organismes locaux et régionaux.
- Faire le pont entre Ottawa et le programme *Lignes directrices sur les pratiques exemplaires des affaires internationales* de l'AIIAO.
- Appuyer l'échange de connaissances au sein de la communauté de pratique.

Responsables de la mise en œuvre

Les principales tâches des responsables de la mise en œuvre consisteront à déterminer la portée du programme CJO, à l'adapter et à le mettre en œuvre dans les écoles et la communauté. Ces personnes assureront le lien entre le responsable de la coordination et les écoles ou groupes communautaires pour le programme CJO.

Voici d'autres rôles des **responsables de la mise en œuvre**.

- Contribuer au bon fonctionnement du programme :
 - Agir à titre de personnes-ressources ou de porte-parole en matière de promotion de la santé sur les sujets déterminés par les groupes de jeunes;
 - Fournir aux alliés adultes des outils et des renseignements pour appuyer les pairs aidants;
 - Donner une orientation aux alliés adultes ainsi qu'une formation sur le programme CJO;
 - Donner aux groupes de jeunes la formation sur le rôle de pairs aidants;
 - Appuyer le recrutement d'une cohorte de pairs aidants;
 - Appliquer les pratiques et les principes de mobilisation significative des jeunes et faire la promotion de pratiques exemplaires en matière de santé mentale et d'usage de substances dans l'ensemble du programme CJO;
 - Agir à titre de personnes-ressources pour l'école ou le groupe communautaire en ce qui concerne la diffusion de connaissances sur la promotion de la santé, selon les sujets pertinents pour les groupes de jeunes; et,
 - Participer aux activités d'évaluation.

Alliés adultes

Les alliés adultes, qui sont des champions auprès des jeunes, appuieront directement le programme dans les écoles et les milieux communautaires (p. ex. éducateurs, promoteur de la santé).

Les alliés adultes peuvent aussi être des infirmières en santé publique, des leaders spirituels et communautaires, des partenaires provenant de l'extérieur des écoles ou d'autres personnes pouvant assister aux réunions de planification ou fournir leur aide.

Les principales responsabilités des alliés adultes consistent à mobiliser les jeunes dans leurs écoles et communautés respectives pour mettre sur pied un groupe CJO. Les alliés adultes travailleront avec les pairs aidants pour mettre au point et offrir des activités qui font la promotion d'une santé mentale positive et du bien-être.

Voici d'autres rôles des **alliés adultes** :

- Superviser le soutien opérationnel du programme et son déploiement dans les milieux scolaires et communautaires.
- Appuyer le recrutement d'une cohorte de pairs aidants.
- Assister et participer aux ateliers de formation des pairs aidants et faciliter leur déroulement.
- Appliquer des pratiques et des principes de mobilisation significative des jeunes et manifester de l'intérêt à promouvoir les pratiques exemplaires en matière de promotion de la santé mentale et de prévention de l'usage de substances dans l'ensemble du programme CJO.
- Offrir du mentorat aux pairs aidants en collaboration avec les responsables de la mise en œuvre.
- Aider à planifier, à promouvoir et à animer les initiatives et événements du programme CJO.
- Participer aux activités d'évaluation.

Pairs aidants

La principale responsabilité des pairs aidants est d'apprendre comment favoriser leur propre santé mentale et celle de leurs pairs. Par la suite, les connaissances et les compétences acquises seront utilisées pour mettre au point des campagnes et des activités de promotion de la santé mentale amusantes et stimulantes.

Ne recrutez pas uniquement les jeunes avec de l'expérience en leadership. Considérez ceux qui sont passionnés, veulent faire une différence, apprendre et grandir ainsi que consacrer le temps et l'énergie nécessaires à la démarche.

Le **pairs aidants** sont des jeunes qui participent au programme CJO en faisant ce qui suit :

- Assister à un atelier de formation de CJO.
- Apprendre sur le bien-être mental, la réduction de la stigmatisation, la prévention de l'usage de substances, la résilience et les stratégies pour prendre soin de soi et rechercher de l'aide.
- Travailler avec les jeunes, les alliés adultes et les responsables de la mise en œuvre de l'évaluation des besoins des jeunes afin de favoriser le bien-être dans leur école et leur communauté.
- Diriger, planifier et animer des activités amusantes par et pour les jeunes.
- Participer aux activités d'évaluation.

Les **pairs aidants** pourront aussi acquérir des compétences et de l'expérience dans les domaines suivants :

- Prise de parole en public
- Communication
- Leadership
- Animation
- Promotion de la santé
- Planification, mise en œuvre et évaluation d'activités et des campagnes
- Réseautage et rencontre de nouvelles personnes

1

Responsables de la mise en œuvre

Connexions Jeunesse Ottawa (CJO) vise à travailler avec les jeunes dans la mise au point d'activités intéressantes pour promouvoir la santé mentale positive et le bien-être. Le programme CJO aidera dans l'acquisition des compétences qu'ils utiliseront toute leur vie.

Les responsables de la mise en œuvre offriront une orientation au programme CJO dans leurs écoles et communautés respectives en agissant à titre d'experts de la matière. Le présent guide fournira les connaissances et le contenu nécessaires au bon fonctionnement et à la réussite du programme CJO.

Comprendre votre rôle de responsable de la mise en œuvre

Les responsables de la mise en œuvre :

- Être responsables de former les alliés adultes et d'appuyer la formation conjointe des alliés adultes et des pairs aidants.
- Contribuer au bon fonctionnement du programme, notamment en offrant de la formation et du soutien dans leurs écoles ou communautés respectives.
- Aider les écoles et les groupes communautaires dans le cadre des événements.
- Appliquer des pratiques et des principes de mobilisation significative des jeunes.
- Manifester de l'intérêt à promouvoir les pratiques exemplaires en matière de promotion de la santé mentale et de bien-être par l'entremise du programme CJO.
- Agir à titre de personnes-ressources pour l'école ou le groupe communautaire en ce qui concerne la diffusion de connaissances sur la promotion de la santé, selon les sujets pertinents pour les groupes de jeunes.
- Participer aux activités d'évaluation.

Formation des responsables de la mise en œuvre

Les objectifs de cette formation sont :

- a. Apprendre en quoi consiste le programme CJO.
- b. Découvrir les pratiques exemplaires qui s'appliquent à la mobilisation significative des jeunes.
- c. Renforcer les capacités pour acquérir des compétences en animation en vue d'offrir de la formation et de l'orientation aux alliés adultes et aux pairs aidants.
- d. Offrir du soutien pour amener les pairs aidants à planifier, à mettre en œuvre et à évaluer les activités de mobilisation des jeunes.

Prochaines étapes pour les responsables de la mise en œuvre

Prendre le temps de vous familiariser avec le Guide de mise en œuvre du programme CJO. Il fournira l'information nécessaire pour mettre sur pied un programme CJO. Quand vous connaîtrez bien le contenu, vous pourrez recruter et former les alliés adultes et les pairs aidants.

Vous trouverez dans le présent guide des instructions détaillées et des activités à inclure aux formations des alliés adultes et des pairs aidants, ainsi que des renseignements sur la façon de commencer un programme CJO dans votre école ou communauté.



Comment utiliser le présent Guide de mise en œuvre

Le *Guide de mise en œuvre – Connexions Jeunesse Ottawa* contient de l'information et des activités que les responsables de la mise en œuvre peuvent utiliser lorsqu'ils forment les alliés adultes et les pairs aidants. En lisant le *Guide de mise en œuvre* et en passant en revue, en observant et en effectuant les différentes activités proposées, vous aurez davantage confiance en vous et vous améliorerez vos compétences en animation pour offrir les formations.

En lisant le présent guide, vous constaterez que les différents participants de CJO sont répartis en quatre principaux rôles : 1. le responsable de la coordination, CJO; 2. les responsables de la mise en œuvre; 3. les alliés adultes; et, 4. les pairs aidants. Nous vous encourageons à vous familiariser avec ces rôles et les responsabilités qui s'y rattachent (voir le graphique Rôles et responsabilités du programme à la page 11).

Quand vous commencerez à recruter des alliés adultes et des pairs aidants pour le programme CJO, vous pourrez utiliser la feuille de travail présentée à l'Annexe 5. Elle vous permettra de faire le suivi lié aux personnes que vous souhaitez recruter ou à celles que vous avez déjà recrutées pour participer au programme.

Il y a trois niveaux de formation pour le programme CJO :

1. La formation pour les responsables de la mise en œuvre pour leur apprendre comment former et soutenir les alliés adultes et les pairs aidants.
2. L'orientation et la formation des alliés adultes pour leur fournir les connaissances et les outils requis pour soutenir et travailler avec les pairs aidants.
3. La formation conjointe des pairs aidants, avec des alliés adultes invités, qui fournira aux pairs aidants les connaissances et les outils sur la façon de mettre en œuvre le programme CJO dans leurs écoles ou communautés respectives.

Il est recommandé de faire la formation des pairs aidants en présence des alliés adultes. Cela leur permettra de créer des liens en travaillant ensemble à la mise en œuvre du programme CJO dans leurs écoles ou communautés respectives.

Soutien aux responsables de la mise en œuvre

Une communauté de pratique a été créée pour favoriser l'échange de connaissances entre les responsables de la mise en œuvre, les alliés adultes et les pairs aidants.

Pour y participer, veuillez communiquer avec le responsable de la coordination, CJO à yco.cjo@ottawa.ca.

2

Alliés adultes

Connexions Jeunesse Ottawa (CJO) vise à mobiliser les jeunes dans la mise en œuvre d'activités de promotion de la santé amusantes, instructives et sécuritaires organisées par et pour les jeunes de partout à Ottawa.

En utilisant le programme CJO, vous pouvez contribuer à créer un milieu scolaire et communautaire favorable et résilient pour les jeunes. Ce programme d'entraide par les pairs vise à changer les attitudes et les comportements en donnant aux jeunes le pouvoir d'agir et de mobiliser.

En se rassemblant, les groupes en apprendront davantage sur ce qui suit :

- La capacité de prendre soin de soi
- L'aide à apporter à un pair et les façons de rechercher de l'aide
- La santé mentale et le bien être
- La stigmatisation
- L'usage de substances
- La mobilisation
- Le leadership

Avec le soutien des partenaires du secteur de l'éducation et d'experts du domaine de la santé, les jeunes acquièrent les connaissances nécessaires pour éliminer les obstacles (comme la stigmatisation et les facteurs de risque), mieux prendre soin d'eux-mêmes, encourager la recherche de l'aide nécessaire et comprendre comment trouver de l'information fiable. Préparer les jeunes à être des leaders favorise une meilleure mobilisation en matière de santé mentale et renforce leurs capacités et d'accroître la résilience.

Comprendre le rôle des alliés adultes

Les alliés adultes, qui sont des champions auprès des jeunes, appuieront directement le programme dans les écoles et les milieux communautaires (p. ex. éducateurs, promoteur de la santé).

Les alliés adultes peuvent aussi être des infirmières en santé publique, des leaders spirituels et communautaires, des partenaires provenant de l'extérieur des écoles ou d'autres personnes pouvant assister aux réunions de planification ou fournir leur aide.

Les **alliés adultes** feront ce qui suit :

- Surveiller le soutien opérationnel du programme et son déploiement dans les milieux scolaires et communautaires.
- Appuyer le recrutement d'une cohorte de pairs aidants.
- Assister et aider aux ateliers de formation des pairs aidants.
- Appliquer des pratiques et des principes de mobilisation significative des jeunes et manifester de l'intérêt à promouvoir des pratiques exemplaires en matière de promotion de la santé mentale et de prévention de l'usage de substances dans l'ensemble du programme CJO.
- Offrir du mentorat aux pairs aidants en collaboration avec les responsables de la mise en œuvre.
- Aider à planifier, à promouvoir et à animer les initiatives et événements du programme CJO.
- Participer aux activités d'évaluation.

Formation des alliés adultes

La formation des alliés adultes vise à leur fournir la formation CJO, le soutien, les ressources et le curriculum requis pour mobiliser et appuyer les jeunes dans l'entraide par les pairs et la planification du programme.

La formation permettra aux alliés adultes d'acquérir les connaissances, compétences et stratégies dont ils ont besoin pour commencer leurs propres groupes CJO.

Le responsable de la mise en œuvre offrira la formation des alliés adultes et aidera à répondre aux questions et à relever les défis qui pourraient se présenter pendant la formation.

Les sections suivantes fournissent le contenu dont vous aurez besoin pour offrir la formation aux alliés adultes.

- Une présentation PowerPoint a été créée pour cette formation. Les responsables de la mise en œuvre peuvent l'adapter à leurs besoins. Pour en obtenir un exemplaire, envoyez un courriel au responsable de la coordination CJO à ycocjo@ottawa.ca.
- Si vous avez d'autres questions, veuillez communiquer avec le responsable de la coordination CJO à ycocjo@ottawa.ca.
- Pour tous les documents liés au programme CJO, veuillez consulter www.lelienottawa.ca/CJO





FORMATION DES ALLIÉS ADULTES – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Introduction au programme



TEMPS REQUIS

- 20 à 40 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Présentation PowerPoint pour la formation des alliés adultes (vous pouvez l'obtenir auprès du responsable de la coordination CJO à ycocjo@ottawa.ca).



OBJECTIF

- Présenter le programme CJO aux alliés adultes



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Passer en revue les buts et objectifs de CJO
2. Faire l'activité « Chasse au trésor énergisante »
3. Expliquer le fonctionnement de CJO

1. Buts et objectifs de Connexions Jeunesse Ottawa

Le but de cette activité consiste à examiner les buts et objectifs du programme CJO avec les alliés adultes. Cela permettra de s'assurer que tout le monde a la même compréhension de la raison d'être du programme et des buts et objectifs à atteindre.

Les buts du programme CJO sont les suivants :

- Motiver, mobiliser et outiller les jeunes pour qu'ils puissent intervenir auprès de leurs pairs dans leurs écoles et leurs communautés respectives.
- Augmenter la résilience des jeunes et les encourager à rechercher de l'aide d'une façon saine et positive.
- Approfondir les connaissances des jeunes sur la santé mentale, l'usage de substances et les stratégies d'adaptation positives.

De façon générale, le programme CJO vise à mobiliser les jeunes dans la mise en œuvre d'activités de promotion de la santé amusantes, instructives et sécuritaires organisées par et pour les jeunes de partout à Ottawa.

Voici les objectifs du programme CJO :

- Accroître la sensibilisation au continuum* de la santé mentale pour appuyer le bien-être global des jeunes et diminuer la stigmatisation entourant la maladie mentale.
- Fournir aux alliés adultes la formation et le curriculum requis pour mobiliser et appuyer les jeunes dans la planification des campagnes et de l'entraide par les pairs.
- Développer des compétences en leadership et en animation chez les jeunes qui participent au programme.
- Réunir une cohorte de pairs aidants.
- Mobiliser les pairs aidants pour planifier, mettre en œuvre et évaluer des stratégies créatives de mobilisation des jeunes visant à promouvoir la santé mentale, à réduire la stigmatisation entourant la maladie mentale et à explorer des stratégies pour prévenir l'usage de substances.
- Offrir l'occasion aux professionnels de la santé et de l'éducation de collaborer avec les jeunes à la mise en œuvre d'initiatives de promotion de la santé mentale dans leurs écoles et communautés respectives.

* Le continuum de la santé mentale explique que la personne peut avoir une santé mentale positive ou négative avec ou sans diagnostic de maladie mentale. Pour en savoir plus, consulter l'Annexe 2.

2. Chasse au trésor énergisante

Le fait d'établir des liens entre eux permettra aux alliés adultes d'être plus productifs pendant le reste de la formation. Cette activité aidera les membres du groupe à se sentir plus à l'aise ensemble et à forger des liens.

Étapes de l'activité :

1. Diviser le groupe en équipes (jusqu'à cinq membres par équipe).
2. Fournir aux équipes une liste d'articles qui peuvent être trouvés à proximité (dans leurs poches ou leurs sacs à main, au moyen de la technologie ou en ligne):
 - Une carte de crédit
 - Une image numérique d'un chat portant un chapeau
 - Un marqueur bleu
 - Une personne de confiance
 - Des lunettes de lecture
 - La photo d'un bébé
 - Un abonnement à un centre de conditionnement physique
 - L'enregistrement audio d'une chasse d'eau qu'on vient d'actionner
 - Le nom et l'adresse d'une boutique de chaussures à Halifax, en Nouvelle-Écosse
 - Un article de journal
 - Un reçu d'épicerie
 - Une chanson joyeuse ou triste
3. L'équipe qui trouve le plus grand nombre d'articles gagne.
4. Demandez aux équipes d'inventer une petite histoire (drôle) avec certains des articles qu'ils ont réunis (ou avec tous les articles) et demandez-leur d'expliquer la connexion entre ces articles et leur santé mentale.
5. Partager ces histoires avec le grand groupe.

3. Comment fonctionne *Connexions Jeunesse Ottawa*?

En misant sur un modèle avec des partenaires et à composantes multiples, Connexions Jeunesse Ottawa (CJO) appuie une approche d'entraide par et pour les jeunes. Les pairs aidants planifieront, mettront en œuvre et aideront à évaluer les activités de mobilisation des jeunes dans leurs écoles et communautés respectives.

Le programme CJO compte cinq grands volets :

1. Formation des responsables de la mise en œuvre du programme CJO dans les écoles et les communautés
2. Formation des alliés adultes
3. Formation des pairs aidants (avec des alliés adultes)
4. Mise sur pied d'une cohorte de pairs
5. Collaboration, réseautage, soutien et renforcement des capacités entre les différents partenaires CJO

Grâce à la formation et à l'éducation fournies dans le cadre du programme CJO, les groupes de jeunes acquerront une expérience pratique de soutien et profiteront d'occasions d'apprentissage mutuel. Les alliés adultes participeront à une demi-journée d'orientation.

Cela sera suivi par la formation des pairs aidants et de leurs alliés adultes. Cette formation conjointe se fera au moyen d'une orientation, du renforcement de l'esprit d'équipe, d'échange d'idées et de la planification d'activités.

Source : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario (2016). Trousse à outils de l'initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances (JCSMD). Toronto (Ontario)



FORMATION DES ALLIÉS ADULTES – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Rôles et responsabilités du programme



TEMPS REQUIS

- 20 à 40 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Ressource « Rôles et responsabilités du programme » (Annexe 5)



OBJECTIF

- Augmenter la compréhension des alliés adultes sur les quatre principaux rôles du programme et les responsabilités qui s'y rattachent



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Animer l'activité « Qui sommes-nous? »
2. Examiner les rôles et responsabilités du programme

1. Activité « Qui sommes-nous? »

L'activité « Qui sommes-nous? » est une façon amusante de démontrer que chacun d'entre nous doit assumer des rôles différents. Cette activité est un moyen utile de présenter le prochain sujet, soit les rôles et responsabilités du programme.

Étapes de l'activité :

- Nommer un participant à titre de « personne désignée ».
- Lui demander de quitter la salle.
- Les autres participants décident ce que leur groupe va devenir.
- Il pourrait s'agir d'un groupe d'éducateurs? D'un groupe de médecins? D'un groupe d'élèves?
- Quand la « personne désignée » revient dans la salle, elle se promène parmi les participants et pose des questions pour découvrir ce que le groupe est devenu.
- Tenter d'induire la « personne désignée » en erreur tout en disant la vérité!
- Déterminer à l'avance combien de questions la « personne désignée » pourra poser (par exemple : une question par participant, ou bien un nombre précis comme 20).
- La « personne désignée » peut soit deviner l'identité du groupe, soit abandonner. Ensuite, ce sera au tour d'une autre personne d'être « désignée »!

2. Rôles et responsabilités du programme

Connexions Jeunesse Ottawa

Comprendre clairement les différents rôles et les responsabilités de chaque personne qui participe au programme CJO contribuera à son bon fonctionnement. Vous pouvez profiter de ce moment pour passer en revue les rôles pour le programme CJO avec les alliés adultes et prévoir du temps pour la discussion.

RESPONSABLE DE LA COORDINATION (MEMBRE DU PERSONNEL DE SANTÉ PUBLIQUE OTTAWA)

La planification, la mise en œuvre et l'évaluation du programme *Connexions jeunesse Ottawa (CJO)* seront les principales responsabilités du responsable de la coordination CJO.

Voici d'autres rôles du responsable de la coordination CJO :

- Offrir du soutien aux responsables de la mise en œuvre pour l'application du programme CJO dans les écoles et la communauté.
- Établir un réseau avec les organismes, les conseils scolaires et les groupes communautaires pour identifier et mettre en œuvre le programme CJO.
- Appuyer les responsables de la mise en œuvre dans l'intégration du programme CJO dans les écoles et la communauté.
- Collaborer avec les responsables de la mise en œuvre dans le cadre du recrutement et de la formation des adultes alliés et de la cohorte des pairs aidants.
- Surveiller la mise en œuvre des séances de formation et des campagnes tenues dans les écoles et les groupes communautaires participants.
- Coordonner les évaluations avec les quatre conseils scolaires ainsi que les groupes communautaires.
- Offrir du soutien pour la planification, la promotion et la réalisation de tous les événements et initiatives du programme CJO à l'échelle du système.
- Agir à titre de personne-ressource pour le transfert des connaissances dans les organismes locaux et régionaux.
- Faire le pont entre Ottawa et le programme *Lignes directrices sur les pratiques exemplaires des affaires internationales* de l'AllAO.
- Appuyer l'échange des connaissances et la communauté de pratique.

Responsables de la mise en œuvre

Les responsables de la mise en œuvre assureront le lien entre le responsable de la coordination, et les alliés adultes pour offrir le programme CJO.

Voici d'autres rôles des responsables de la mise en œuvre :

- Contribuer au bon fonctionnement du programme en faisant ce que suit :
 - Agir à titre de personnes-ressources ou de porte-parole en matière de promotion de la santé sur les sujets déterminés par les groupes de jeunes;
 - Fournir aux alliés adultes des outils et des renseignements pour appuyer les pairs aidants;
 - Offrir aux alliés adultes de l'orientation et de la formation sur le programme CJO;
 - Offrir aux groupes de jeunes de la formation sur le rôle de pairs aidants; et,
 - Appuyer le recrutement d'une cohorte de pairs aidants.
- Appliquer des pratiques et des principes de mobilisation significative des jeunes et faire la promotion de pratiques exemplaires en matière de santé mentale et d'usage de substances dans l'ensemble du programme CJO.
- Agir à titre de personnes-ressources pour l'école ou le groupe communautaire en ce qui concerne la diffusion de connaissances sur la promotion de la santé, selon les sujets pertinents pour les groupes de jeunes.
- Participer aux activités d'évaluation.

ALLIÉS ADULTES

Les alliés adultes, qui sont des champions auprès des jeunes, appuieront directement le programme dans les écoles et les milieux communautaires (p. ex. éducateurs, promoteurs de la santé).

Les alliés adultes peuvent aussi être des infirmières en santé publique, des leaders spirituels et communautaires, des partenaires provenant de l'extérieur des écoles ou d'autres personnes pouvant assister aux réunions de planification et fournir leur aide.

Les **alliés adultes** feront ce qui suit :

- Surveiller le soutien opérationnel du programme et son déploiement dans les milieux scolaires et communautaires.
- Assister aux ateliers de formation des pairs aidants et faciliter leur déroulement.
- Appliquer des pratiques et des principes de mobilisation significative des jeunes et manifester de l'intérêt à promouvoir des pratiques exemplaires en matière de promotion de la santé mentale et de prévention de l'usage de substances dans l'ensemble du programme CJO.
- Offrir du mentorat aux pairs aidants en collaboration avec les responsables de la mise en œuvre.
- Aider à planifier, à promouvoir et à animer les initiatives et événements du programme CJO.
- Participer aux activités d'évaluation.

PAIRS AIDANTS

Les pairs aidants sont des jeunes qui participent au programme CJO en faisant ce qui suit :

- Assister à l'atelier de formation de CJO.
- Apprendre sur le bien-être mental, la réduction de la stigmatisation, la prévention de l'usage de substances, la résilience et les stratégies pour prendre soin de soi et rechercher de l'aide.
- Travailler avec d'autres jeunes, les alliés adultes et les responsables de la mise en œuvre à l'évaluation des besoins des jeunes afin de favoriser le bien-être dans leur école et leur communauté;
- Diriger, planifier et animer des activités amusantes par et pour les jeunes.
- Participer aux activités d'évaluation.

Source : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario (2016). Trousse à outils de l'initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances (JCSMD). Toronto (Ontario)



FORMATION DES ALLIÉS ADULTES – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Répondre aux questions difficiles et créer des espaces sécuritaires



TEMPS REQUIS

- 20 à 40 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Rien



OBJECTIF

- Créer des espaces sécuritaires pour les participants du programme Connexions Jeunesse Ottawa
- Favoriser la confiance entre les jeunes lorsqu'ils discutent de sujets liés à la santé mentale et à l'usage de substances



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Discuter « Comment créer un espace sécuritaire pour les jeunes participants »
2. Présenter des conseils pour discuter effectivement et de façon sécuritaire avec les jeunes

1. Créer un espace sécuritaire pour les jeunes participants

La santé mentale, la maladie mentale et l'usage de substances peuvent être des sujets sensibles. Il est donc important de penser à la meilleure façon de favoriser la sécurité psychologique des élèves et des participants adultes. L'initiative JCSMD recommande d'élaborer un plan de sécurité psychologique qui prévoit la désignation d'adultes responsables de la sécurité, de même que des mesures d'intervention clés pour aider les jeunes s'ils ressentent de la détresse psychologique durant la formation.

Étapes clés

- Normaliser le malaise ressenti face aux sujets sensibles et avertir les participants qu'il sera question de tels sujets (p. ex. « Aujourd'hui, nous parlerons de l'usage de substances. Il peut être difficile de parler de ce sujet, mais il s'agit d'une discussion importante. Nous vous encourageons à demander du soutien si vous en avez besoin. »).
- Informer les jeunes de ce qui suit : « Si vous vous sentez mal à l'aise à un moment quelconque de la formation, n'hésitez pas à le dire à un allié adulte » avant le début de la formation.
- Surveiller les signes qui peuvent indiquer qu'un participant a besoin de soutien (p. ex. avoir la larme à l'œil, se renfermer) et déterminer à l'avance les services de soutien qui seront disponibles pour les élèves qui pourraient éprouver de la difficulté (p. ex. le conseiller en orientation).
- Utiliser le code du pouce en haut ou en bas pour indiquer au responsable de la sécurité que vous êtes correct si vous devez quitter la salle (p. ex. pour aller à la toilette).
- Définir un espace où les élèves peuvent se détendre et décompresser si le contenu de la formation déclenche une réaction.
- Obtenir le soutien de professionnels de la santé mentale des conseils scolaires ou de groupes communautaires ou demander que des infirmières en santé publique participent à la formation ou à l'atelier.
- Offrir des services de counseling en cas de besoin.
- Permettre aux élèves de refuser de participer à certaines activités.

- Connaître les ressources locales de soutien, comme le Bureau des services à la jeunesse (BSJ), le Centre psychosocial et Jeunesse, J'écoute.
- Placer la carte accordéon intitulée « Liste de ressources Ado » du RéseauAdo à un endroit où tout le monde peut la consulter.
- Veiller à ce qu'un membre du personnel soit désigné (p. ex. travailleur social, psychologue, conseiller en orientation ou éducateur) pour participer aux rencontres ou, au moins, être disponible pour offrir du soutien, au besoin.

Source : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario (2016). Trousse à outils de l'initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances (JCSMD). Toronto (Ontario)

Les alliés adultes assument un important rôle de mentorat lorsqu'il s'agit de la santé mentale positive et du bien-être des jeunes. Mais comment pouvez-vous entamer ou continuer la conversation si le sujet vous met mal à l'aise?

- Sachar que l'on ne s'attend pas à ce que vous sachiez tout sur tout.
- Rappeler qu'il est correct de dire « Je ne connais pas la réponse ».
- Offrir de lancer des idées de sources fiables pour trouver la réponse ensemble.
- Consulter un expert s'il faut plus d'information (p. ex. un travailleur social, un psychologue, une infirmière en santé publique, un intervenant de la Maison Fraternité, un agent scolaire, RéseauAdo).
- Rediriger la question et demander si quelqu'un a quelque chose à dire à ce sujet.
- Dire « Laissez-moi y penser », et revenir ensuite à la question.

2. Conseils sur la façon de parler avec les jeunes

Ne pas savoir quoi dire est un obstacle qui empêche les gens d'avoir des conversations difficiles avec les jeunes. La présente activité vise à fournir des exemples de la manière de s'y prendre pour parler avec les jeunes.

Il n'y a pas de conversation parfaite, mais voici des conseils pour vous aider :

- Soyer présent lorsque vous parlez aux jeunes. Par exemple, maintenez le contact visuel et concentrez-vous sur ce qu'ils disent.
- Questionner leurs préoccupations, inquiétudes ou questionnements.
- Poser des questions et assurez-vous ensuite d'écouter la réponse.
- Écouter attentivement. Vous pouvez ainsi leur témoigner votre respect et recueillir de l'information.
- Essayer de ne pas faire de suppositions. Chaque personne est différente et chacune a des expériences et des histoires qui lui sont propres.
- Être à l'aise avec les silences ou les pauses dans la conversation dans le mesure du possible.

Demandez au jeune « Comment te sens-tu à l'idée de parler de ça avec moi? ».

- Soyer sincère.
- Répéter ou paraphraser ce que l'élève a dit pour clarifier.
- Manifester votre soutien.
- Sachar quand obtenir de l'aide.
- Soyer au courant des ressources disponibles (comme les experts en la matière dans les écoles et la communauté, les travailleurs sociaux, les psychologues, les infirmières en santé publique, les agents scolaires, les intervenants de la Maison Fraternité, le Bureau des services à la jeunesse, les centres de ressources communautaires ou les centres de santé communautaires).

Source : Santé publique Ottawa (sans date). *temps D'EN parler*. Ottawa, ON : Santé publique Ottawa



FORMATION DES ALLIÉS ADULTES – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Santé mentale et usage de substances



TEMPS REQUIS

- 20 à 40 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Renseignements statistiques présentés ci-dessous



OBJECTIF

- Présenter les statistiques qui font ressortir l'importance du programme Connexions Jeunesse Ottawa (CJO)



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Présenter des statistiques sur la santé mentale et l'usage de substances chez les jeunes d'Ottawa et en discuter

1. Jeunes à risque à Ottawa

Connexions Jeunesse Ottawa (CJO) a pour but de mobiliser les jeunes et de favoriser une santé mentale positive et des stratégies d'adaptation. CJO vise à améliorer la santé mentale en mettant l'accent sur la promotion de la santé mentale, la compréhension de la maladie mentale, la stigmatisation et l'usage de substances.

Les statistiques qui suivent portent spécifiquement sur Ottawa et démontrent l'importance de programmes comme CJO pour promouvoir la santé mentale positive et mieux connaître l'usage problématique de substances. Examinez ces statistiques avec les alliés adultes. Vous pouvez présenter les données en utilisant une présentation PowerPoint ou un document à distribuer.

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE CHEZ LES JEUNES :

L'adolescence est une étape importante de la vie et peut être un moment stressant pour les jeunes, puisqu'il coïncide avec le passage de l'école primaire à l'école secondaire et avec les changements physiques et émotionnels de la puberté.

En 2017, 35 % des élèves d'Ottawa (de la 7^e à la 12^e année) présentaient un niveau de détresse psychologique de modéré à grave au cours des quatre dernières semaines, notamment des symptômes d'anxiété et de dépression comme la nervosité, l'agitation, une faible estime de soi et la tristesse. Les filles (46 %) étaient plus susceptibles que les garçons (25 %), et les élèves de la 9^e à la 12^e année (37 %) étaient plus susceptibles que ceux de la 7^e et de la 8^e année (30 %) d'avoir présenté un niveau de détresse psychologique modéré à grave au cours des quatre dernières semaines.

COMPORTEMENT SUICIDAIRE :

- Plus d'un élève d'Ottawa sur dix (11 %) de la 7^e à la 12^e année a dit avoir pensé au suicide au cours de la dernière année.
- Plus de 1 300 élèves d'Ottawa (4 %) ont dit avoir fait une tentative de suicide au cours de la dernière année.

INTIMIDATION :

- En 2017, parmi les élèves d'Ottawa de la 7^e à la 12^e année, environ un élève sur cinq (18 %) a déclaré avoir été intimidé au moins une fois sur le terrain de l'école pendant l'année scolaire en cours. La forme d'intimidation la plus fréquente parmi les victimes était l'intimidation verbale ou non physique (81 %), et 18 % des élèves d'Ottawa ont dit avoir vécu de la cyberintimidation, c'est-à-dire avoir été intimidés sur Internet.

ALCOOL :

- Plus de 22 200 (36 %) élèves d'Ottawa de la 7^e à la 12^e année ont affirmé avoir consommé de l'alcool au cours de la dernière année.
- Environ un élève d'Ottawa sur six (15 %) de la 9^e à la 12^e année a indiqué s'être soûlé au cours des quatre semaines précédentes et 17 % ont affirmé avoir consommé de l'alcool de façon excessive (cinq verres ou plus en une même occasion).
- 12 % des élèves de la 9^e à la 12^e année qui ont consommé de l'alcool au cours de la dernière année se sont blessés ou ont blessé d'autres personnes en raison de leur consommation d'alcool.
- 13 % des élèves de la 9^e à la 12^e année qui ont consommé de l'alcool au cours de la dernière année ont ressenti de la culpabilité ou des remords après avoir bu.
- Un élève sur cinq (20 %) de la 9^e à la 12^e année a déclaré avoir consommé des quantités d'alcool dangereuses ou nocives.

CANNABIS :

- 18 % des élèves de la 7^e à la 12^e année ont indiqué avoir consommé du cannabis au cours de la dernière année, soit environ 10 900 élèves.
- L'usage du cannabis a augmenté au cours de la dernière année en fonction du niveau scolaire des élèves : 3 % des élèves de 7^e et 8^e année, 10 % des élèves de 9^e et 10^e année et 36 % des élèves de 11^e et 12^e année ont indiqué avoir consommé du cannabis au cours de la dernière année.

AUTRES SUBSTANCES :

- Au cours de la dernière année, environ un élève sur dix (9 %) de la 7^e à la 12^e année à Ottawa a utilisé des médicaments contre la toux ou le rhume en vente libre pour avoir une sensation d'euphorie (un « high »).
- Plus de 6 100 élèves de la 9^e à la 12^e année (14 %) ont utilisé des médicaments sur ordonnance à des fins non médicinales (opioïdes, tranquillisants, médicaments pour le TDAH).
 - Environ 4 800 élèves de la 9^e à la 12^e année (11 %) ont indiqué avoir utilisé des opioïdes à des fins non médicinales.
- Presque un élève sur dix (9 %) de la 9^e à la 12^e année a indiqué avoir utilisé une drogue illicite au cours de la dernière année (le cannabis, les médicaments sur ordonnance et les médicaments en vente libre sont exclus).

USAGE DE SUBSTANCES AU COURS DE LA DERNIÈRE ANNÉE :

- Près de la moitié (46 %) des élèves de la 7^e à la 12^e année d'Ottawa ont affirmé avoir fait un usage quelconque de substances au cours de la dernière année (dont l'alcool, le cannabis, les médicaments en vente libre et sur ordonnance à des fins non médicinales, les cigarettes et autres produits – p. ex. cigarette électronique, pipe à eau, tabac à mâcher).
 - Au cours de la dernière année, l'usage de substances a augmenté en fonction du niveau scolaire des élèves, soit 29 % des élèves de 7^e et 8^e année, 41 % des élèves de 9^e et 10^e année et près des trois quarts (73 %) des élèves de 11^e et 12^e année.

Sources : Santé publique Ottawa. État de la santé mentale à Ottawa – Rapport 2018 (juin 2018). Ottawa (ON) : Santé publique Ottawa; 2018. Données du SCDSEO [courriel à l'auteur] (16 février 2018). Source des données : Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario 2017 mené par le Centre de toxicomanie et de santé mentale et administré par l'Institute for Social Research de l'Université York.



FORMATION DES ALLIÉS ADULTES – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Connexions entre les jeunes et leur bien-être



TEMPS REQUIS

- 20 à 40 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Le parapluie « Connexions entre les jeunes et leur bien-être »



OBJECTIF

- Augmenter les connaissances sur l'importance des facteurs protecteurs et sur la façon dont ils affectent la santé mentale



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Montrer le parapluie « Connexions entre les jeunes et leur bien-être » et faciliter une discussion à son sujet. Déterminer quelles « connexions entre les jeunes et leur bien-être » sont des forces existantes et celles que les participants aimeraient renforcer.

1. Connexions entre les jeunes et leur bien-être

Les « Connexions entre les jeunes et leur bien-être » sont :

1. Résilience
2. Santé mentale
3. Relations positives
4. Mentors
5. Ressources communautaires
6. Choix santé
7. Gentillesse
8. Spiritualité

L'exercice « Connexions entre les jeunes et leur bien-être » est un élément clé de Connexions Jeunesse Ottawa (CJO). Utilisez cette activité avec les groupes de jeunes pour les encourager à réfléchir aux facteurs protecteurs qu'ils possèdent et à ceux qu'ils aimeraient développer. Cette activité permettra aux jeunes de réfléchir à la façon de promouvoir et d'améliorer les facteurs protecteurs dans leur vie et dans celle des autres. Il s'agira d'une étape clé dans l'élaboration des futures campagnes et activités du programme CJO.

Commencez en présentant les facteurs protecteurs ci-dessus. Lisez-les en groupe et discutez comment chaque connexion contribue au bien-être et à la santé mentale positive. Servez-vous du parapluie « Connexions entre les jeunes et leur bien-être » (voir l'Annexe 4) pour discuter (en groupe OU individuellement) les divers facteurs de stress auxquels font face les jeunes et faites un remue-méninges sur les liens additionnels au mieux-être qui pourraient contribuer à accroître la résilience.

Le feuillet de parapluie est un bon élément visuel. Les gouttes de pluie représentent les divers facteurs de stress dans la vie d'une personne, tandis que le parapluie représente les liens avec le bien-être et les stratégies d'adaptation qui aident à protéger sa santé mentale et à accroître sa résilience.



Connexions entre les jeunes et leur bien-être

Chaque section colorée du parapluie correspond à un facteur protecteur. Ensemble, ils contribuent à améliorer la résilience et le bien-être. Pour chacun des facteurs protecteurs, demander au groupe :

- Qu'est-ce que l'image du parapluie signifie pour vous?
- Les différentes « connexions » du parapluie sont-elles une force ou un aspect sur lequel vous aimeriez travailler.
- Partagez des expériences dans lesquelles vous avez utilisé les « connexions » du parapluie pour vous sentir mieux ou pour améliorer votre bien-être?
- Avez-vous des idées pour renforcer une de ces « connexions »?

Réponses possibles



SANTÉ MENTALE

- Un état de bien-être
- La capacité de reconnaître nos forces et notre potentiel
- L'aptitude à faire face aux stress normaux de la vie
- La capacité de prendre soin de soi
- La santé mentale a un effet sur notre façon de penser, ressentir et agir.
- La santé mentale détermine notre façon de faire face au stress, d'interagir avec les autres et de faire des choix.
- La santé mentale ne veut pas dire l'absence de maladie mentale. Une personne qui a un diagnostic de maladie mentale peut avoir une santé mentale positive. Tout comme une personne sans diagnostic de maladie mentale peut avoir une mauvaise santé mentale.
- Nous avons tous besoin de facteurs protecteurs qui nous permettent de faire face aux difficultés de la vie et de protéger notre santé mentale.



RELATIONS POSITIVES

- Influence positive
- Famille
- Amitiés
- Relations familiales
- Respect
- Confiance
- Communication ouverte



MENTOR

- Conseiller d'expérience et de confiance
- Guide
- Personne que nous pouvons consulter ou questionner
- Personne qui nous donne des conseils
- Personne qui nous enseigne
- Personne qui nous aide

4**RESSOURCES COMMUNAUTAIRES**

- Adultes de confiance à l'école et dans la communauté
- Santé publique Ottawa
- Service de police d'Ottawa et agents scolaires
- Maison Fraternité
- Bureau des services à la jeunesse
- Centres de ressources communautaires et centres de santé communautaires

5**CHOIX SANTÉ****Choisir de :**

- S'investir dans des activités saines (sports, arts, loisirs, programmes d'activités parascolaires, etc.)
- S'alimenter sainement
- Éviter les comportements risqués
- S'informer
- Prendre des décisions éclairées

6**GENTILLESSE**

- Être amical, généreux et attentionné
- Être bienveillant
- Être soucieux des autres
- Être respectueux
- Être gentil : ça fait du bien aux autres, mais aussi à soi-même

7**SPIRITUALITÉ**

- Besoin de ressentir de l'amour et de l'espoir et de donner un sens à la vie
- Concept allant bien au-delà de la religion
- Peut être la pleine conscience et la capacité d'être attentif
- Concentration sur le moment présent
- Reconnaissance et acceptation de nos sentiments et réflexions
- Aptitude à ne pas laisser les événements que nous vivons prendre le dessus

8**RÉSILIENCE****Capacité de :**

- Rebondir après un stress
- Relever le défi
- Surmonter les difficultés
- S'ajuster à la suite d'une épreuve ou d'un changement
- Faire face aux défis de la vie
- Utiliser des stratégies d'adaptation positives

Messages clés :

- Le parapluie « Connexions entre les jeunes et leur bien-être » fait ressortir le soutien et les compétences qui favorisent le bien-être et la santé mentale positive.
- Lorsqu'ils sont présents d'une façon positive, le soutien et les compétences fournissent des facteurs protecteurs qui atténuent, diminuent ou éliminent les risques.
- Ces « connexions » sont au cœur du programme CJO et les activités dirigées par les jeunes ont pour but d'améliorer les facteurs protecteurs.



FORMATION DES ALLIÉS ADULTES – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Mobilisation significative des jeunes



TEMPS REQUIS

- 20 à 40 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Projecteur et écran
- Haut-parleurs
- Accès Internet (p. ex. ordinateur portable ou tableau interactif)



OBJECTIF

- Accroître la sensibilisation à la mobilisation des jeunes
- Comprendre le processus se rattachant à la mobilisation des jeunes



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Regarder la vidéo *Qu'est-ce que la mobilisation des jeunes?* du Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents : <https://www.youtube.com/watch?v=cvc-HBc3HyQ>
2. Examiner les composantes centrales de la mobilisation des jeunes et en discuter
3. Examiner les principes directeurs du travail avec les jeunes et en discuter

1. Vidéo *Qu'est-ce que la mobilisation des jeunes?*

Il est important que les membres du groupe comprennent ce qu'est une mobilisation significative des jeunes et qu'ils en apprennent davantage à ce sujet à partir de sources fiables, comme le Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents.

Regardez la vidéo « Qu'est-ce que la mobilisation des jeunes? » du Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents :

<https://www.youtube.com/watch?v=cvc-HBc3HyQ>

Après avoir regardé la vidéo, vous pouvez examiner les composantes centrales de la mobilisation des jeunes avec les alliés adultes.

2. Composantes centrales de la mobilisation des jeunes

1. Développement positif des jeunes – Utiliser une approche positive fondée sur les forces pour établir des relations positives et acquérir les connaissances et compétences requises pour améliorer la santé mentale de façon durable.
2. Relations positives – Des adultes de confiance et des alliés adultes qui appuient les jeunes, représentent leurs intérêts et collaborent avec eux.
3. Espaces positifs – Espaces sécuritaires qui permettent aux jeunes de se sentir en sécurité et qui favorisent les facteurs protecteurs. Il s'agit d'un espace où règnent l'ouverture, l'authenticité, le respect et l'absence de discrimination fondée sur le genre, le sexe, l'orientation sexuelle, la race, la classe, l'apparence (ou d'autres facteurs d'identification).
4. Occasions positives – Les jeunes peuvent acquérir des compétences de vie importantes pouvant contribuer à leur développement général, les préparer pour l'avenir et les aider à bâtir des communautés plus saines.

3. Principes directeurs de la mobilisation des jeunes

PLACER LA SÉCURITÉ AVANT TOUT ET METTRE AU POINT UN PLAN DE SÉCURITÉ :

- Avoir un plan de sécurité – comme du soutien clinique accessible (pour les jeunes et les adultes) – pour l'ensemble des activités de mobilisation des jeunes, particulièrement lorsqu'on demande aux jeunes (et aux adultes) de s'inspirer d'expériences vécues dans le cadre de ces activités.

CONSIDÉRER LES JEUNES COMME DES ATOUTS POUR LA COMMUNAUTÉ :

- Lorsqu'ils en ont l'occasion, les jeunes peuvent s'avérer des contributeurs actifs et compétents à leur propre bien-être et des partenaires de valeur pour la promotion de la santé mentale.

S'ENGAGER DANS UN LEADERSHIP PARTICIPATIF :

- Le leadership participatif part du principe suivant : « Rien pour nous, sans nous ».
- Inviter les jeunes à avoir une compréhension commune des questions, des priorités et des possibilités et à travailler afin d'atteindre des objectifs atteignables et durables.
- Renforcer la capacité des jeunes de se mobiliser autour d'enjeux qui leur sont importants et de contribuer au changement social.

CULTIVER DES RELATIONS AUTHENTIQUES :

- Les relations sont la clé qui permet de développer et de préserver la résilience et le développement positif chez les jeunes.
- Miser sur le respect et la confiance.
- Travailler ensemble au moyen d'un rapport de pouvoir égal entre les adultes et les jeunes afin d'atteindre des objectifs communs.
- Travailler en partenariat signifie que les jeunes ont leur mot à dire dans le processus décisionnel et que les adultes et les jeunes sont valorisés pour leurs contributions.

S'EFFORCER D'ATTEINDRE L'ÉQUITÉ EN MATIÈRE DE SANTÉ :

- Éliminer les obstacles qui empêchent d'avoir accès aux services de soutien en santé mentale et de les utiliser.

RENCONTRER LES JEUNES LÀ OÙ ILS SE TROUVENT DANS LEUR CHEMINEMENT :

- Avoir des attentes réalistes.
- Miser sur les points forts et uniques des jeunes.
- Se pencher sur les obstacles à la participation.
- Créer des occasions permettant aux jeunes de développer leurs compétences.
- Lorsqu'il s'agit de mobilisation des jeunes, les jeunes et les adultes peuvent faire des erreurs en cours de route. La mobilisation des jeunes ne se résume pas uniquement aux résultats : il s'agit également d'un processus qui permet de participer pleinement.

ADOPTER UNE APPROCHE PANCOMMUNAUTAIRE :

- Tenir compte des endroits où les jeunes vivent, travaillent et se divertissent.
- Plusieurs facteurs peuvent menacer la santé mentale des jeunes, y compris le chômage, l'insécurité et les mauvaises conditions de travail, le salaire et l'éducation peu élevés, la vulnérabilité alimentaire, l'absence de logement sécuritaire et abordable, l'exclusion sociale, etc.
- La santé mentale des jeunes constitue une responsabilité partagée et les jeunes occupent une place centrale dans la création de solutions.

Source : Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents (2016). De la parole à l'action, Une trousse d'outils pour mobiliser les jeunes en santé mentale. Information obtenue le 28 octobre 2018 à <http://www.troussemj.ca/>



FORMATION DES ALLIÉS ADULTES – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Conseils et ressources pour la mise en œuvre



TEMPS REQUIS

- 20 à 40 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs (facultatifs)



OBJECTIF

- Fournir plus d'information concernant les conseils et les ressources requises pour la mise en œuvre de Connexions Jeunesse Ottawa (CJO)



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Examiner les aspects à prendre en considération pour la mise en œuvre de CJO et en discuter

1. Discussion – Mise en œuvre de Connexions Jeunesse Ottawa

Dans le cadre de cette activité, vous pouvez faire un remue-méninges sur les étapes requises pour la mise en œuvre du programme CJO dans votre école ou groupe communautaire. Utilisez la présente feuille de travail pour vous aider à orienter la conversation et le remue-méninges avec les alliés adultes.

Voici quelques aspects à prendre en considération pour la mise en œuvre du programme CJO.

- Repérer à l'école ou dans la communauté des alliés adultes enthousiastes et intéressés à diriger le programme ou le groupe.
- **Aspects logistiques à prendre en considération pour les adultes :**
 - Congés pour activités professionnelles des éducateurs (p. ex. pour la formation, la planification et l'évaluation)
 - Partage des renseignements sur l'activité ou l'événement à tout le monde
 - Locaux pour la formation et les rencontres (une grande classe ou la bibliothèque)
 - Envoi fréquent de rappels à propos des réunions et séances à venir pour augmenter la participation
 - Plan de communication pour les échanges entre les adultes et les jeunes (p. ex. listes de distribution de courriels ou plate-forme Google Classroom)
- **Recrutement des participants :**
 - Demander à différents employés de l'école, y compris le directeur ou la directrice et les conseillers en orientation, de vous aider à trouver les pairs aidants.
 - Envoyer des invitations (pour vous assurer que les participants proviennent de différents groupes et pour optimiser la portée des réseaux de pairs).
 - Faire appel aux leaders actuels dans les écoles et les groupes communautaires.

- Faire appel aux personnes intéressées (au moyen d'annonces, de foires ou de kiosques d'information à l'heure du dîner).
- Demander aux participants d'inviter un ami.
- Former les membres des groupes scolaires et communautaires actuels pour qu'ils adoptent les principes favorisant « les connexions ».
- Éviter de recruter uniquement les jeunes qui ont le plus d'expérience ou les meilleures notes et tournez-vous plutôt vers des jeunes :
 - qui se passionnent pour la santé mentale et le bien-être et qui veulent agir concrètement pour améliorer les choses;
 - qui ont du potentiel et une ouverture d'esprit pour apprendre, évoluer et grandir;
 - qui sont prêts à consacrer du temps et de l'énergie à la démarche, à résoudre des problèmes, à prendre des risques et à travailler en équipe avec d'autres jeunes et avec les alliés adultes;
 - qui sont nouveaux à l'école ou dans la communauté; et,
 - qui représentent la diversité des jeunes de l'école ou de la communauté.
- **Obtenir le consentement :**
 - Vous devrez obtenir le consentement des parents ou tuteurs des jeunes qui souhaitent participer en tant que pairs aidants. Voir la section *Mise en œuvre* pour un exemple de formulaire de consentement parental. Vous devrez aussi vérifier les détails se rattachant aux politiques, exigences de consentement et à la documentation auprès de votre conseil scolaire ou groupe communautaire.
- **Formation des pairs aidants de CJO :**
 - Où la formation aura-t-elle lieu? Pour plus de commodité, il pourrait s'agir de la bibliothèque de l'école ou d'un lieu de rassemblement communautaire.
 - Quand la formation aura-t-elle lieu? S'agit-il d'une période très occupée pour les élèves et le personnel?
 - Vous aurez besoin d'équipement audiovisuel (projecteur et haut-parleurs).
 - N'oubliez pas de penser au dîner et aux restrictions alimentaires.
- **Réunions :**
 - Donner l'occasion aux jeunes de s'amuser, de renforcer l'esprit d'équipe et de planifier des activités pendant les réunions.
 - Créer un espace sécuritaire où les participants peuvent lancer des idées sans crainte.
 - Prévoir des activités brise-glace ou énergisantes au début de chaque réunion.
 - Inviter les jeunes à planifier et à animer les activités brise-glace.
 - Organiser la visite d'invités spéciaux.
 - Intégrer des vidéos.
 - Avoir recours à des activités interactives pour enseigner le contenu.
 - Assurer d'offrir des activités stimulantes qui rejoignent tous les participants.
 - Laisser du temps libre pour permettre aux jeunes de mieux se connaître et de discuter de différentes idées.
 - Encourager les jeunes à choisir eux-mêmes leurs principales initiatives et campagnes.
 - Inviter les jeunes à apporter leur lunch pour les rencontres prévues à l'heure du midi.
 - Penser à tenir des rencontres réservées à la planification et à la mise en place d'activités et de campagnes.
 - Faire un retour, après une activité ou campagne, pour discuter ce qui a bien été et ce qui pourrait être amélioré.
 - Obtenir de la rétroaction.
- **Activités et campagnes :**
 - Commencer à petite échelle.
 - Consulter la section *Mise en œuvre* pour des idées. Remarque – Ces idées devraient être partagées avec les pairs aidants pour les inspirer, mais pas pour remplacer les nouvelles idées qu'ils pourraient présenter.

- Prener en considération ce qui suit :
 - ◆ Campagnes de sensibilisation aux ressources et aux services
 - ◆ Campagnes visant à réduire la stigmatisation
 - ◆ Formation et éducation sur la gestion du stress et sur les stratégies d'adaptation
 - ◆ Périodes de soutien et de partage
 - ◆ Reconnaissance des jeunes et de ce qu'ils ont à dire
- Avoir un plan pour promouvoir les événements, les activités et les campagnes.
- Profiter des semaines thématiques pour tenir vos activités (p. ex. Semaine de la santé mentale en mai)
- Tenir compte de la période de l'année (examens, célébrations culturelles ou religieuses, événements à grand déploiement, etc.).
- **Laissez les jeunes mener la danse!**
 - Bien que les jeunes doivent travailler avec les alliés adultes, ce sont eux qui doivent diriger le processus.
 - Au fur et à mesure qu'ils gagnent en expérience, laissez les jeunes animer les réunions.
- **Tenter de prévoir vos événements d'autres jours que les lundis ou les vendredis. Vous pourrez ainsi faire des suivis et maximiser le nombre de participants.**
- **Inviter des partenaires communautaires (comme votre infirmière de santé publique, votre agent scolaire, un intervenant de la Maison Fraternité ou du RéseauAdo) à participer à la formation ou aux ateliers.**

Source : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario (2016). Trousse à outils de l'initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances (JCSMD). Toronto (Ontario)



FORMATION DES ALLIÉS ADULTES – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Planification



TEMPS REQUIS

- 20 à 40 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs pour prendre des notes (facultatifs)
- Modèle du plan d'action imprimé (voir la page suivante)



OBJECTIF

- Apprendre à créer un plan d'action Connexions Jeunesse Ottawa (CJO) et à assurer son suivi



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Donner aux participants l'occasion d'examiner les prochaines étapes de la mise en œuvre de CJO, d'en discuter et de les officialiser pour les alliés adultes.
2. Discuter du besoin d'un plan d'action pour déterminer les objectifs, les mesures à prendre et les ressources nécessaires et pour démontrer l'importance de respecter un calendrier. Vous pouvez utiliser le modèle, à la page 38, comme exemple pour faciliter l'activité « remue-méninges pour le plan de travail ».

1. Discussion : prochaines étapes pour les alliés adultes

Pour assurer le succès du programme CJO dans votre école ou groupe communautaire, il est important de prendre le temps de planifier comment débiter. Prenez le temps de travailler avec les alliés adultes et de faire un remue-méninges sur les prochaines étapes.

Voici des choses à considérer dans le processus de remue-méninges : quels alliés adultes peuvent aider pour chaque groupe CJO, comment recruter des pairs aidants et qui pourrait assumer ce rôle. Au moment de mettre sur pied un groupe CJO, il faut s'assurer que les pairs aidants proviennent de différents groupes et qu'ils ont différentes compétences.

Il est aussi important de penser à la logistique requise pour le fonctionnement du groupe CJO. Il faut penser à l'endroit et au moment où la formation et les réunions auront lieu et la façon dont elles seront tenues.

Enfin, c'est aussi une bonne occasion de lancer des idées d'activités et de campagnes auxquelles les groupes CJO pourraient participer. Le fait d'être bien préparés pour mettre sur pied un groupe CJO aidera les alliés adultes à adopter une approche participative dans leur rôle de leaders auprès des pairs aidants.

2. Activité – Remue-méninges sur le plan d'action

Modèle de plan d'action CJO

OBJECTIF	MESURES À PRENDRE	CALENDRIER	RESSOURCES	MEMBRE DU PERSONNEL RESPONSABLE	COMMENTAIRES
Identification des alliés adultes (<i>p. ex. conseiller en orientation infirmière de SPO, agent scolaire, intervenant de la Maison Fraternité</i>)					
Discussion sur la logistique avec l'administration de l'école ou de l'organisme communautaire					
Stratégies de recrutement					
Formation (<i>quand, où, comment, qui</i>)					
Réunions (<i>quand, où, comment, qui</i>)					
Événements, activités ou campagnes (<i>y compris ceux et celles déjà en place à l'école ou dans la communauté</i>)					

Le modèle de plan d'action ci-dessus peut être utilisé pendant la séance de remue-méninges. Les alliés adultes peuvent noter différentes idées et suggestions qu'ils trouveraient utiles pour la mise sur pied de leur propre groupe CJO.

Vous pouvez imprimer un exemplaire du plan d'action pour chacun des alliés adultes ou leur envoyer électroniquement. Encouragez-les à prendre des notes pour qu'ils aient des mesures à prendre tangibles lorsqu'ils commenceront la mise sur pied de leur groupe CJO.

3

Pairs aidants

Connexions Jeunesse Ottawa (CJO) vise à mobiliser les jeunes dans la mise en œuvre d'activités de promotion de la santé amusantes, instructives et sécuritaires organisées par et pour les jeunes de partout à Ottawa. CJO reconnaît que les connexions que peuvent avoir les jeunes avec les autres jeunes sont beaucoup plus grandes que celles des adultes.

CJO est un programme d'entraide par les pairs qui offre de la formation aux pairs aidants pour qu'ils deviennent, dans un esprit de plaisir, des agents de liaison ou de « connexion » à l'école ou dans la communauté. Pour ce faire, l'équipe se rencontre régulièrement et met de l'avant des activités et des campagnes qui s'adressent à l'ensemble de l'école ou de la communauté. Le programme CJO est dirigé par les pairs aidants et appuyées par les alliés adultes, qui aident les jeunes à concrétiser leurs idées ou à tenir les activités ou campagne qu'ils planifient.

Comprendre le rôle des pairs aidants

Les pairs aidants sont des jeunes qui participent au programme CJO en faisant ce qui suit :

- Assister à un atelier de formation de CJO.
- Apprendre sur le bien-être mental, la réduction de la stigmatisation, l'usage de substances, la résilience et les stratégies pour prendre soin de soi et des stratégies pour rechercher de l'aide.
- Travailler avec les autres jeunes, les alliés adultes et les responsables de la mise en œuvre à l'évaluation des besoins des jeunes pour favoriser le bien-être dans leur école et leur communauté;
- Planifier, mettre en œuvre, diriger et évaluer des activités amusantes, inspirantes et pertinentes organisées par et pour les jeunes.
- Participer aux activités d'évaluation.

Formation des pairs aidants

La formation des pairs aidants a pour but de mobiliser les jeunes et de leur donner le pouvoir d'agir au moyen d'activités qui augmentent leurs connaissances sur l'usage de substances, la santé mentale et les choix santé. La formation est conçue pour motiver, mobiliser et outiller les jeunes pour qu'ils puissent intervenir auprès de leurs pairs, dans leurs écoles et leurs communautés respectives. Le programme CJO vise aussi à augmenter la résilience des jeunes et à les encourager à rechercher de l'aide d'une façon sécuritaire et positive.

Les alliés adultes participent à la formation des pairs aidants pour qu'ils soient perçus comme des partenaires clés du programme CJO dans leurs écoles et leurs communautés respectives. Grâce à cette participation, les alliés adultes connaissent le contenu de la formation offerte aux pairs aidants, ce qui facilite la communication et la planification.

Les sections qui suivent fournissent le contenu nécessaire pour offrir la formation des pairs aidants. Le programme CJO est conçu pour offrir de la flexibilité. Les responsables de la mise en œuvre peuvent donc décider d'adapter le contenu pour répondre aux besoins du groupe. Il est toutefois recommandé d'inclure le plus grand nombre possible de sujets présentés pour bien outiller et préparer les jeunes à la mise en œuvre de CJO.

Chaque section qui suit traite d'un sujet, présente des messages clés et comprend des activités visant à susciter la discussion et à renforcer l'apprentissage.

Exemple de programme pour la formation

JOURNÉE ENTIÈRE

L'approche recommandée consiste à offrir aux pairs aidants une formation d'une journée entière. Cela donne suffisamment de temps au responsable de la mise en œuvre pour faire les 10 activités avec les pairs aidants et pour tenir des discussions en profondeur. De plus, il est recommandé d'inviter les alliés adultes qui participent au programme *Connexions Jeunesse Ottawa* à la formation des pairs aidants.

Pour aider à la planification de la journée de formation, utilisez l'outil de planification présenté à l'Annexe 6. Cet outil précise les objectifs de la formation, les différentes activités à faire et les aspects importants à prendre en considération.

DEMI-JOURNÉE

Bien qu'il soit recommandé d'offrir une formation d'une journée entière, ce n'est pas toujours réalisable. Il peut être difficile pour les pairs aidants et les alliés adultes de consacrer une journée complète à la formation en raison de certaines contraintes de temps liées au milieu scolaire ou communautaire.

S'il faut offrir une formation d'une demi-journée, le responsable de la mise en œuvre peut quand même utiliser l'outil de planification présenté à l'Annexe 6. Cet outil permettra au responsable de la mise en œuvre de tenir un dossier des sujets traités dans le cadre de la formation. Il est important de réfléchir à la façon dont les autres sujets seront traités avec les pairs aidants à un autre moment.

ADAPTABILITÉ

Avant d'offrir la formation aux pairs aidants, il faut prendre en considération les divers besoins de votre groupe et la façon de répondre aux besoins individuels des participants. De nombreuses activités peuvent être adaptées pour répondre aux divers besoins en matière d'accessibilité, de mobilité et d'apprentissage.

Par exemple, pour tenir compte des personnes qui ont des troubles auditifs, le sous-titrage codé peut être utilisé pour les activités qui ont recours à des vidéos.





FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Présentation du programme aux pairs aidants



TEMPS REQUIS

- 10 à 20 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs (facultatifs, mais utiles)



OBJECTIF

- Aider les pairs aidants à mieux comprendre le programme Connexions Jeunesse Ottawa (CJO)
- Établir une bonne dynamique de groupe



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Présenter le programme CJO, dont la trousse de l'initiative JCSMD à titre de ressource additionnelle http://jcsmd.rnao.ca/sites/default/files/2018-02/RNAO-YouthGuide-Book-Final-FRE_LR.pdf
2. Établir des normes de groupe
3. Animer l'activité « Là où le vent souffle »

1. Présentation du programme – Discussion

Cette discussion permet aux jeunes d'apprendre quel est le but du programme CJO et de connaître les raisons pour lesquelles ils pourraient vouloir y participer. Il faut s'assurer de discuter de l'importance pour les jeunes d'apprendre à favoriser leur propre santé mentale, ainsi que celle de leurs pairs.

Avec le programme CJO, nous pouvons favoriser notre santé mentale et aider des amis et des pairs grâce à la promotion d'une santé mentale positive. Pour ce faire, vous devez en apprendre davantage sur ce qui suit :

- | | |
|---|--|
| • La santé mentale | • L'usage de substances |
| • Comment augmenter votre résilience | • Où et comment obtenir de l'aide |
| • Comment gérer le stress | • Comment être un porte-parole du bien-être et promouvoir la santé mentale |
| • « Les connexions à votre bien-être » | • Comment planifier les activités et les campagnes du programme CJO et partager ces connaissances avec vos pairs |
| • Comment parler de la santé mentale et réduire la stigmatisation | |

Nous avons tous une santé mentale. Vous pouvez tous offrir du soutien à vos pairs en utilisant ce que vous apprenez sur la réduction de la stigmatisation, en partageant des façons positives de traverser une période difficile et en apprenant où obtenir de l'aide.

Source : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario (2016). Trousse à outils de l'initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances (JCSMD). Toronto (Ontario)

2. Établir des normes de groupe

Prenez le temps de définir quelles seront les normes pour le groupe de la formation des pairs aidants. Des suggestions sont présentées ci-dessous. Il est important que tout le monde contribue (au moyen d'un remue-méninges ou d'une discussion) et s'entende sur ce que devraient être les normes. (Il est utile d'écrire les normes de groupe à un endroit où tout le monde peut les voir.)

Pour cette activité, vous pouvez écrire sur un tableau à feuilles mobiles les réponses du groupe. Les réponses écrites doivent être fidèles à ce qui a été dit et reconnaître toutes les contributions.

Normes de groupe possibles :

- Écouter les autres et ne pas s'interrompre
- Assurer que tout le monde a la chance de parler
- Faire preuve d'ouverture d'esprit
- Créer un espace sécuritaire :
 - en traitant les autres avec dignité et respect
 - en s'offrant mutuellement du soutien
 - en évitant d'utiliser un langage offensant ou un humour fondé sur l'ethnie ou le genre
- Être conscient de la communication non verbale et du langage corporel
- Participer à sa pleine capacité

Une fois les normes de groupe établies, encouragez les alliés adultes à les afficher à un endroit où tout le monde peut les voir et elles peuvent être utilisées lors des prochaines réunions.

3. Activité « Là où le vent souffle »

Cette activité a pour but d'aider les pairs aidants et les alliés adultes de votre groupe à mieux se connaître et à se sentir plus à l'aise ensemble. (Adaptation de la ressource suivante : <https://www.icebreakers.ws/medium-group/great-wind-blows.html>)

Cette activité énergisante permet de briser la glace en amenant les membres du groupe à bouger et à se mélanger.

C'est aussi une façon amusante d'apprendre des choses intéressantes au sujet des autres.

1. Installer les chaises en cercle (toutes les chaises doivent faire face au milieu). Placer une chaise de moins que le nombre de participants. Au début, un volontaire est debout au milieu du cercle.
2. Le volontaire commence par dire « Le vent souffle vers quelqu'un qui... », puis il partage un détail à son sujet. Par exemple, il peut dire « Le vent souffle vers tous ceux qui sont allés à Canada's Wonderland ». Tous les joueurs qui y sont déjà allés doivent se lever et vite trouver une autre place (à plus de deux chaises de la leur).
3. Le joueur qui n'arrive pas à trouver une place libre se retrouve alors au milieu et le jeu recommence.

Voici des idées :

- « Le vent souffle vers tous ceux qui portent des bas. »
- « Le vent souffle vers tous ceux qui détestent le chocolat. »
- « Le vent souffle vers tous ceux qui portent une montre. »
- « Le vent souffle vers tous ceux qui aiment jouer à des jeux vidéo. »



FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Comprendre la santé mentale



TEMPS REQUIS

- 20 à 40 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Projecteur et écran
- Haut-parleurs
- Accès Internet (p. ex. ordinateur portable ou tableau interactif)
- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs pour prendre des notes (facultatifs, mais utiles)



OBJECTIF

- Accroître les connaissances et la compréhension qu'ont les pairs aidants de la santé mentale
- Initier et créer un espace qui favorise un dialogue ouvert



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Regarder la vidéo *Promouvoir la santé mentale : adopter un langage commun* du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) https://www.youtube.com/watch?v=G8BWW24KE_w
2. Définir la santé mentale et en discuter
3. Diriger l'activité « Levez les mains pour la santé mentale! »

1. Vidéo *Promouvoir la santé mentale*

En regardant cette vidéo en groupe, nous assurons la même compréhension de ce qu'est la maladie mentale. Cette compréhension aidera les pairs aidants et les alliés adultes à promouvoir une santé mentale positive en utilisant un langage commun.

Regardez la vidéo *Promouvoir la santé mentale : adopter un langage commun* du CAMH https://www.youtube.com/watch?v=G8BWW24KE_w

Après avoir regardé la vidéo, prévoyez du temps pour la discussion et les questions. Cela permettra de s'assurer que tout le monde a la même compréhension du sujet.

2. Définir la santé mentale

La santé mentale est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté.

La maladie mentale, quant à elle, est un trouble diagnostiqué qui altère la façon dont une personne pense, se sent et agit.

La santé mentale peut changer au cours de la vie, selon les environnements dans lesquels la personne vit, apprend, travaille et s'amuse.

La santé mentale d'une personne peut être positive (bonne) ou négative (mauvaise) d'une période à l'autre de sa vie, qu'elle ait une maladie mentale ou non (voir la Figure à l'Annexe 2) pour aider à visualiser le concept.

Une bonne santé mentale protège les jeunes contre le stress de la vie quotidienne et peut contribuer à réduire le risque de dégradation de la santé mentale ou d'apparition de maladie mentale. La promotion d'une bonne santé mentale favorise la résilience des jeunes face aux difficultés de la vie quotidienne. De plus, la recherche démontre que les personnes résilientes sont en meilleure santé, vivent plus longtemps et sont plus heureuses dans leurs relations.

Source : Santé publique Ottawa. Promotion de la santé mentale à Ottawa – Rapport sommaire 2018 (juin 2018). Ottawa (ON) : Santé publique Ottawa; 2018

3. « Levez les mains pour la santé mentale! »

Cet exercice permettra d'examiner les fausses idées au sujet de la santé mentale et de la maladie mentale. En encourageant les participants à fermer les yeux ou à ne pas se regarder, vous obtiendrez des réponses plus honnêtes.

Cette activité donne aussi l'occasion d'avoir une discussion au sujet des différentes idées soulevées par chaque question. Vous trouverez à la fin de la feuille de travail des messages clés qui vous aideront à faciliter la discussion.

1. Demandez aux participants de fermer les yeux ou de s'asseoir de façon à ne pas regarder le groupe.
2. Expliquez que vous lirez un énoncé et qu'ils devront répondre par vrai ou faux en gardant les yeux fermés ou en ne regardant pas le reste du groupe.
3. Comptez les résultats à partir des mains levées et notez-les sur un tableau à feuille mobile.
4. Demandez aux élèves de faire des observations générales au sujet des résultats du groupe. Facilitez une discussion sur les résultats avec l'ensemble du groupe en faisant ressortir les points qui peuvent sembler surprenants.

Par exemple : « Ça se voit quand une personne a une maladie mentale. Si vous pensez que cela est vrai, levez la main. »

Autre possibilité : Vous pouvez utiliser un outil d'enquête interactif comme l'application mobile « Kahoot ! » pour sonder les jeunes (notez que les jeunes auraient besoin d'avoir accès à un appareil mobile ou à un ordinateur portable pour cette option).

QUESTIONS ET RÉPONSES

La plupart des gens ne seront jamais touchés par la maladie mentale.

X Faux

- Une personne sur cinq au Canada aura une maladie mentale au cours de sa vie. Dans ce contexte, personne ne devrait pas se sentir seul. La maladie mentale touche tout le monde, que ce soit directement (le vivre soi-même) ou indirectement (connaître quelqu'un qui le vit). Et, il y a de l'aide.

Nous avons un certain pouvoir sur notre santé mentale.

✓ Vrai

- Même si nous ne pouvons pas toujours contrôler ce qui nous arrive, nous avons un certain contrôle sur la manière d'y réagir. Parfois, le simple fait de changer notre façon de penser peut aider. Il arrive cependant que nos émotions soient si fortes et si douloureuses que nous devons en parler et demander de l'aide. C'est une autre importante façon d'empêcher que les épreuves ne se transforment en problèmes plus graves.

Les gens devraient régler eux-mêmes leurs problèmes de santé mentale.**X Faux**

- Lorsqu'une personne a des problèmes de santé physique, elle prend habituellement des mesures pour y remédier; elle va chez le médecin ou elle cherche un autre type d'aide. Comme la maladie mentale est liée à des changements qui se produisent dans le fonctionnement du cerveau, elle exige habituellement de l'aide professionnelle. En raison de la stigmatisation qui entoure la maladie mentale, de nombreuses personnes hésitent à demander de l'aide.

On ne peut pas se remettre d'un problème de santé mentale.**X Faux**

- Comme c'est le cas pour tous les problèmes de santé, on peut se remettre des problèmes de santé mentale. Il est toutefois important d'obtenir l'aide nécessaire. Parfois, l'aide d'un conseiller, d'un travailleur social, d'un médecin, d'un psychologue ou d'un psychiatre est nécessaire au rétablissement. L'aide et le soutien des amis et des membres de la famille, ainsi que la compréhension des collègues et camarades de classe sont aussi importants.
- Parfois, la gêne empêche les gens d'aller chercher de l'aide. De nombreuses personnes vivent avec des problèmes de santé mentale à un moment ou à un autre de leur vie. Avec l'aide appropriée, elles peuvent s'en remettre et profiter pleinement de la vie.

Pour être un bon ami, il faut parfois révéler un secret pour que la personne obtienne l'aide dont elle a besoin.**✓ Vrai**

- Il peut arriver qu'un ami nous confie qu'il ne se sent vraiment pas bien; il se peut qu'il se fasse du mal ou qu'il y pense.
- Il a peut-être des pensées suicidaires. Dans ce cas, il est essentiel d'en parler à un adulte de confiance.
- Il n'est pas toujours facile pour une personne en difficulté d'envisager une meilleure façon de s'en sortir.

Les stratégies d'adaptation positives peuvent aggraver les émotions négatives.**X Faux**

- L'adaptation positive décrit les actions qui :
 - Aident à se sentir mieux;
 - Respectent les autres et les biens d'autrui;
 - Aident à résoudre le problème.

Notre façon de parler et d'écouter influence grandement nos relations.**✓ Vrai**

- Le fait d'écouter attentivement les autres leur envoie le message que nous nous intéressons à eux et que ce qu'ils disent est important pour nous.

Avoir un discours intérieur positif peut nous aider à traverser les épreuves de la vie.**✓ Vrai**

- Cela exige toutefois de la pratique. Essayer d'utiliser un monologue intérieur plus positif lorsqu'on fait face à une situation difficile peut nous aider à faire ce qu'il faut pour régler le problème. Par exemple, une personne qui échoue à un examen, au lieu de se dire qu'elle est stupide, peut se dire qu'il ne s'agit que d'une mauvaise note. Que peut-elle faire dans une telle situation? Elle peut étudier davantage, demander à reprendre l'examen ou aller chercher l'aide dont elle a besoin pour comprendre la matière.

Ça se voit quand une personne a une maladie mentale.**X Faux**

- Habituellement, il n'est pas possible de déterminer qu'une personne a une maladie mentale seulement en la regardant, sauf si elle présente des symptômes qui modifient son humeur et sa façon de penser et d'agir.

La prise de médicaments est la meilleure approche pour traiter la maladie mentale.**X Faux**

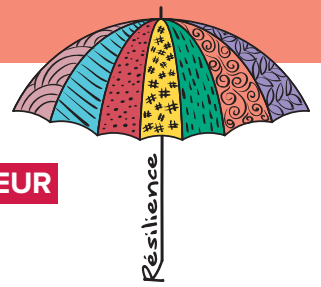
- Les médicaments peuvent faire partie intégrante d'un plan efficace pour gérer la maladie. Ce n'est pas le seul type de traitement ou d'aide possible. Une vaste gamme d'interventions peut aider les gens à se rétablir et à rester en santé : médicaments, counseling, activités sociales et récréatives, soin de soi, approche de soins holistiques, accompagnement spirituel, soins hospitaliers, activité physique et nutrition, etc. La meilleure approche est une combinaison de stratégies qui se sont avérées efficaces.

Sources : Santé publique Ottawa (2018) Transitions saines. Ottawa, ON : Santé publique Ottawa
 Alberta Educator's Association et Association canadienne pour la santé mentale, Section de l'Alberta (2016) Can we talk? Mental Health Lesson Plans. Information obtenue le 28 octobre 2018 à <http://canwetalk.ca/wp-content/uploads/2016/03/COOR-791-2016-03-CWT-les-son-plans.pdf>

Messages clés :

- Nous pouvons acquérir des compétences pour protéger notre santé mentale et notre bien-être.
- Il est tout aussi important de prendre soin de notre santé mentale que de notre santé physique.
- Certaines façons de penser et d'agir peuvent favoriser notre santé mentale (c.-à-d. celles-ci peuvent nous aider à mieux nous sentir et à gérer les difficultés du quotidien).
- Nos pensées influencent nos sentiments et nos actions.
- Notre façon de penser influence nos sentiments et nos actions.
- Il n'y a rien de mal à se sentir triste, troublé ou en colère dans certaines situations. Parfois, on peut essayer de changer notre façon de voir les choses pour se sentir mieux. Il arrive aussi que les événements et les sentiments soient trop intenses pour qu'on puisse gérer la situation soi-même. C'est dans des moments comme ceux-là qu'il faut demander de l'aide (comme on le ferait si on tombait malade ou si on avait une blessure physique).

Source : Santé publique Ottawa (2018). Transitions saines. Ottawa, ON : Santé publique Ottawa



FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Renforcer la résilience



TEMPS REQUIS

- 20 à 40 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Musique ou sons relaxants (facultatifs)
- Haut-parleurs (s'il y a de la musique)



OBJECTIF

- Reconnaître que des situations stressantes peuvent déclencher différentes réactions comportementales
- Reconnaître le lien entre les pensées, les sentiments et les actions
- Comprendre la différence entre les types de stress positifs et négatifs
- Reconnaître qu'il est possible de choisir notre façon de réagir à des situations stressantes
- Apprendre deux façons d'augmenter notre résilience : la respiration profonde et la pleine conscience



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Commencer par l'activité « Continuum humain »
2. Faire le bilan de l'activité « Continuum humain »
3. Animer l'exercice de respiration profonde et de pleine conscience

1. Activité « Continuum humain »

Cette activité donne aux jeunes la possibilité d'évaluer leur réaction face aux situations difficiles. Ils constateront comment réagissent certains de leurs pairs et prendront conscience que nous vivons tous des stress et que nous y réagissons tous différemment.

1. Aligner les participants au milieu d'un grand espace ouvert.
2. Demander aux participants s'ils se reconnaissent dans les énoncés qui suivent :
 - Si la réponse est oui, ils avancent d'un pas.
 - Si la réponse est non, ils reculent d'un pas.

3. Demandez aux participants de regarder autour d'eux à la fin et de voir où se situent les autres par rapport à eux.

Énoncés possibles :

- Lorsque je ressens du stress, je suis frustré, en colère ou irritable.
- Quand une situation tourne mal, je me fâche rapidement.
- Je suis bouleversé ou triste si je manque des événements à cause de l'école ou de mon travail.
- Lorsque je me sens stressé, je suis inquiet et je ne peux pas m'empêcher de penser à ce qui me dérange.
- Lorsque je suis stressé, inquiet ou triste, je veux rester seul et je m'éloigne de mes amis et de ma famille.
- Je me suis senti mal après m'être fâché contre quelqu'un et j'aurais bien aimé réagir autrement.
- J'ai assez de temps à passer avec mes amis et ma famille.
- Je prends le temps de me détendre.
- J'ai du temps pour faire quelque chose juste pour moi chaque semaine.

2. Bilan de l'activité « Continuum humain »

Animez une brève discussion en posant aux élèves les questions suivantes :

1. Donnez des exemples de situations qui déclenchent des émotions comme la tristesse, l'inquiétude ou la colère? En voici des exemples :
 - Les examens ou tests
 - Une chicane avec un ami
 - Une chicane avec ses parents
 - La perte soudaine d'un être cher (membre de la famille, animal de compagnie)
 - L'intimidation
 - Le divorce des parents
 - La maladie
2. La tristesse, la colère ou l'inquiétude peuvent-elles avoir une influence sur la façon dont nous réagissons à une situation?
3. Nommez certains signes liés à des situations stressantes ou bouleversantes? Comment nous sentons-nous à l'intérieur lorsque nous sommes bouleversés?

Mains moites	Boule dans la gorge	Difficulté à se concentrer
Mains qui tremblent	Mal de tête	Besoin de se ronger les ongles
Cœur qui bat rapidement	Tension musculaire	Changements d'humeur
Bouche sèche	Dents serrées	Faible rendement scolaire
Voix tremblotante	« Papillons » dans l'estomac	Sentiment d'inquiétude ou anxiété
Taches rouges sur la peau	Difficulté à dormir	

4. Le stress peut-il être bon pour nous? Donnez quelques exemples de bon stress?

Voici des exemples de bon stress ou de stress à court terme :

- Apprendre une nouvelle activité (motivation)
- Marquer un but au soccer (élan d'énergie)
- Aller à sa première journée d'école (réaction naturelle)
- Passer un test ou faire une présentation devant un groupe (apprendre à gérer des situations stressantes peut vous rendre plus résilient)
- Être excité de partir en vacances en famille (se sentir heureux et plein d'énergie)

Expliquez que tout le monde ressent des émotions comme la colère, l'inquiétude et la tristesse à certains moments de sa vie. Pour beaucoup d'entre nous, il ne s'agit peut-être pas simplement d'une émotion, mais d'une combinaison d'émotions. Parfois, lorsque nous sommes soumis à un stress normal et que nous constatons que la colère, l'inquiétude ou la tristesse dans notre vie commencent à prendre trop de place, nous pouvons avoir besoin de notre réseau de soutien. Si cela affecte notre famille, nos amis, notre travail, nos études ou nos loisirs pendant de longues périodes, un soutien professionnel en santé mentale peut souvent aider.

5. Ensuite, invitez les jeunes à réfléchir à la façon dont ils gèrent leur stress :

- Faire un test de stress – que se passe-t-il dans ma vie?
- Reconnaître les signes – comment je me sens?
- Déterminer les déclencheurs qui me font sentir ainsi?
- Établir un plan pour faire face aux situations stressantes quotidiennes et pour gérer ces sentiments.
- Renforcer votre résilience – la résilience est la capacité de surmonter les difficultés de la vie de façon positive, puis de récupérer.

6. Quelles stratégies d'adaptation pouvez-vous utiliser pour renforcer votre résilience?

Voici certains moyens simples de réduire le stress :

- Penser positivement
- Parler à un adulte de confiance
- Faire des exercices de respiration profonde et de relaxation
- Profiter de la nature et faire de l'activité physique
- Dormir suffisamment
- Manger sainement

Il est important de savoir que nous réagissons tous de façon différente à des situations stressantes. Nous pouvons même réagir différemment au stress selon la situation. Cependant, une fois que nous avons pris conscience de nos signes de stress, nous sommes en mesure de mieux de les reconnaître et d'appliquer nos stratégies d'adaptation.

3. Activité – Exercice de respiration profonde et de pleine conscience

Les exercices de respiration profonde et de pleine conscience aident à réduire le stress. La présente activité enseigne des compétences pratiques pour aider aux jeunes à accroître leur résilience.

- 1.** Avant de commencer, demandez aux participants d'indiquer avec leurs doigts dans quelle mesure ils sont stressés, sur une échelle de 1 à 10. Expliquez aux membres du groupe qu'ils sont sur le point d'essayer un exercice qui pourrait réduire leur sentiment de stress.
- 2.** Aménagez la pièce pour la rendre la plus confortable possible (p. ex. tamisez les lumières ou mettez de la musique relaxante).
- 3.** Lisez le scénario suivant « Prendre le temps de respirer » :
 - Asseyez-vous confortablement, les genoux pliés et les épaules, la tête et le cou détendus.
 - Placez une main sur la partie supérieure de votre poitrine, et l'autre, tout juste sous votre cage thoracique. Cela vous permettra de sentir votre diaphragme bouger quand vous respirez.

- Inspirez par le nez : la main sous votre cage thoracique devrait se soulever. La main placée sur votre poitrine devrait être aussi immobile que possible.
 - Resserrez les muscles de l'abdomen, et laissez-les rentrer vers l'intérieur de votre ventre à mesure que vous expirez par la bouche. Encore une fois, la main placée sur votre poitrine devrait être aussi immobile que possible.
 - Les respirations doivent durer de 15 à 30 secondes. L'exercice de respiration profonde peut-être répété quand vous avez besoin d'une petite pause. C'est une bonne façon de vous détendre.
4. Demandez aux participants d'indiquer dans quelle mesure ils sont stressés sur une échelle de 1 à 10 et comment ils se sont sentis en faisant l'activité.

Réponses possibles :

- Après l'activité, les participants pourraient se sentir détendus, calmes, apaisés et moins stressés. Certains peuvent ne sentir aucune différence, alors que d'autres peuvent se sentir encore plus stressés parce qu'ils n'ont pas été capables d'arrêter le flot de leurs pensées. Cela est tout à fait normal. La situation devrait s'améliorer avec un peu d'entraînement.
- Certains participants pourraient trouver ces activités difficiles. Rappelez-leur que l'apprentissage de nouvelles compétences demande du temps et de la pratique.

Source : Santé publique Ottawa (sans date). *temps D'EN parler*. Ottawa (Ontario)

Messages clés :

- La résilience est bonne pour notre santé mentale, parce qu'elle nous aide à nous relever et à surmonter les défis de façon positive.
- Nous pouvons acquérir des compétences de résilience en tout temps.
- La respiration profonde et la pleine conscience peuvent aider à réduire le stress.



FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Faire face au stress



TEMPS REQUIS

- 20 à 40 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Papier mural ou grand tableau à feuilles mobiles
- Crayons ou marqueurs



OBJECTIF

- Accroître les connaissances sur les diverses stratégies utiles pour faire face au stress ou aux situations stressantes



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Faciliter la discussion menant à la création d'une murale antistress
2. Discuter des différents messages clés concernant les mécanismes antistress pour les jeunes

1. Murale antistress

Dans le cadre de cette activité, les jeunes nommeront des facteurs de stress et feront un remue-méninges sur les façons d'y faire face d'une manière saine. Cette activité ne met pas l'accent sur les facteurs de stress, mais plutôt sur les stratégies d'adaptation, la résolution des problèmes et la force du groupe.

PREMIÈRE PARTIE

Demandez aux jeunes de nommer différents facteurs de stress (devoirs, examens, emploi, parents, relations, amitiés, conflits, difficultés liées à la santé mentale ou physique). Écrivez ces exemples sur le tableau à feuilles mobiles.

DEUXIÈME PARTIE

Demandez aux jeunes de parler d'une situation stressante ou d'une épreuve qu'ils ont vécue et de ce qui les a aidés à la surmonter? Indiquez ces exemples sur le tableau à feuilles mobiles.

Réponses possibles :

Famille	Sports	Routine
Art	Méditation	Aliments réconfortants
Passe-temps	Temps pour relaxer	Tenue d'un journal
Pensée positive	Rire	Yoga
Échange avec une personne de confiance	Lecture	Sommeil
Amis	Activités santé	Temps en nature
Musique	Respiration profonde	

TROISIÈME PARTIE

Demandez au groupe de créer ensemble une murale antistress sous forme écrite ou artistique qui présentera des stratégies d'adaptation positives.

Autre possibilité :

Demandez aux jeunes de se diviser en plus petits groupes. Chaque groupe doit ensuite dessiner le contour d'un bonhomme de pain d'épice. Pour encourager la discussion, demandez aux participants de dessiner en groupe les réponses qu'ils ont fournies à la première partie et à la deuxième partie de l'activité autour du bonhomme de pain d'épice.

2. Messages clés pour les jeunes sur les mécanismes antistress

L'activité de la murale antistress donne aux pairs aidants l'occasion de penser aux choses qui leur causent du stress. Plus important encore, cette activité les encourage à penser à des stratégies d'adaptation positives et à leur réseau de soutien personnel.

Après l'activité de la murale antistress, il est important d'avoir une discussion sur ce qu'ont appris les pairs aidants. Voici plusieurs messages clés pouvant faciliter cette conversation :

- Nous avons tous des forces différentes sur lesquelles nous pouvons nous appuyer. Maintenir un équilibre entre le plaisir et les responsabilités aide à garder une bonne santé mentale. Passez du temps avec des amis ou faites un loisir ou un passe-temps que vous aimez.
- Parlez de vos problèmes et les voir d'une autre façon peut vous aider à trouver des solutions. Vous n'êtes pas seul. Il est bon de savoir que quelqu'un nous comprend et nous soutient.
- Utiliser un discours intérieur positif, adopter des stratégies d'adaptation positives et apprendre à se détendre peut aider à gérer les émotions et le stress. Il faut de la pratique pour apprendre à nous dire des choses qui nous font du bien dans des situations négatives, mais cela peut nous aider à affronter les épreuves de la vie.
- Voici des exemples de discours intérieurs positifs :
 - « Je suis capable! »
 - « Je trouve que je parais bien aujourd'hui. »
 - « Je ferai plus d'efforts la prochaine fois. »
- Notre façon de penser influence nos sentiments et nos actions. Parfois, changer notre perception face à une situation négative permet de nous sentir mieux et de la résoudre plus facilement.
- La capacité à résoudre des problèmes est une aptitude qui favorise la bonne santé mentale et donne un sentiment de contrôle.

- Prenez le temps de rire : c'est le moyen naturel qu'utilise votre corps pour évacuer le stress. Rire un bon coup aide à se sentir mieux, et cet effet agréable peut durer longtemps.
- Le temps passé entre amis peut avoir le même effet que le rire, c'est-à-dire que le cerveau produit des endorphines, une hormone qui provoque une sensation de bien-être et soulage temporairement la douleur.
- Dormir doit être une priorité. Une personne fatiguée ou en manque de sommeil a plus de difficulté à maîtriser ses émotions et son comportement; les situations tendues deviennent alors plus difficiles à surmonter.
 - Les adolescents ont besoin de 9 à 9,5 heures de sommeil par nuit.
 - Pour favoriser le sommeil, optez pour des activités calmes avant d'aller au lit et évitez les écrans, la télévision et la musique forte.
 - Une bonne nuit de sommeil aide à mieux composer avec les défis et le stress du quotidien.
- La nourriture est le carburant du corps et du cerveau. Sans cette source d'énergie, nous risquons de nous sentir fatigués et d'avoir de la difficulté à nous concentrer.
- L'activité physique est une excellente façon d'évacuer le stress. Elle peut améliorer l'humeur et donner de l'énergie.
- L'activité physique régulière peut accroître l'estime de soi, améliorer la capacité de concentration, le sommeil et l'apparence, et contribuer à se sentir mieux dans sa peau.
- Si tout dans votre journée va de travers, essayez d'évacuer le trop-plein en écrivant dans un journal. Il est parfois plus facile de trouver des solutions sur papier.

Source : Santé publique Ottawa (sans date). Tableau d'affichage des déstresseurs. Ottawa (Ontario)



FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Connexions entre les jeunes et leur bien-être



TEMPS REQUIS

- 20 à 40 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Affiche du parapluie « Connexions entre les jeunes et leur bien-être » (voir l'Annexe 4)
- Une grande assiette ou un grand plateau
- Un verre ou une tasse remplis d'eau (facultatif)
- Des billes, des balles ou d'autres types d'objets ronds
- Objets variés de taille et de formes différentes



OBJECTIF

- Augmenter les connaissances sur l'importance des facteurs protecteurs et sur la façon dont ils affectent la santé mentale
- Réfléchir aux facteurs protecteurs existants et identifier de nouveaux domaines à développer



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Faciliter l'activité « Que contient ton assiette? »
2. Montrer l'affiche du parapluie « Connexions entre les jeunes et leur bien-être » et animer une discussion sur les facteurs protecteurs

1. Activité « Que contient ton assiette? »

La première activité démontre qu'il est plus facile de traverser une épreuve avec de l'aide. La deuxième activité présente l'affiche du parapluie « Connexions entre les jeunes et leur bien-être » et traite du besoin d'avoir des facteurs protecteurs.

L'activité « Que contient ton assiette? » est une façon amusante de démontrer aux pairs aidants qu'il nous arrive tous par moment d'être dépassés. Nous voulons que les jeunes découvrent qu'il y a différentes façons de surmonter une difficulté et qu'il est bien de demander de l'aide.

- Se procurer une assiette et divers objets à empiler dessus
- S'assurer qu'il y a suffisamment d'objets dans l'assiette pour qu'il soit impossible de les transporter d'un seul coup.
- Si le jeune n'a pas de difficulté à transporter ce qu'il y a dans l'assiette, lui demander d'ajouter des objets.

Instructions :

1. Remettez l'assiette à une personne et demandez-lui d'y mettre les objets et de la transporter d'un bout à l'autre de la pièce sans rien laisser tomber.
2. Expliquez-lui qu'elle peut le faire comme elle le veut : la seule règle, c'est de le faire seule. En cas de succès, demandez à la personne de répéter en voyageant de plus en plus vite jusqu'à ce qu'un objet tombe de son assiette.
3. Après quelques tentatives difficiles ou infructueuses, invitez les autres membres du groupe à l'aider.
4. Encore une fois, expliquez qu'ils peuvent procéder comme ils le veulent.

Solution :

Il y a plusieurs possibilités. Par exemple, la personne peut demander aux autres de l'aider à transporter l'assiette avec son contenu ou de prendre chacun une partie des objets.

Questions à poser au groupe :

- Comment te sentais-tu lorsque tu faisais l'exercice seul?
- Et lorsque tu as reçu de l'aide?
- As-tu eu l'impression de ne pas pouvoir y arriver seul?
- D'après vous, quel était l'objectif de l'activité?

Réponses possibles :

- Souvent, il est utile d'examiner un problème sous différents angles.
- Il y a de nombreuses façons de gérer le stress.
- Il y a autant d'idées qu'il y a de personnes.
- Demander de l'aide ou aider les autres peut nous rendre plus aptes à affronter les difficultés de la vie.

2. Présenter les « Connexions entre les jeunes et leur bien-être » et discuter des facteurs protecteurs

Les « Connexions entre les jeunes et leur bien-être » sont :

1. Résilience
2. Santé mentale
3. Relations positives
4. Mentors
5. Ressources communautaires
6. Choix santé
7. Gentillesse
8. Spiritualité

L'exercice « Connexions entre les jeunes et leur bien-être » est un élément clé de Connexions Jeunesse Ottawa (CJO). Utilisez cette activité avec les groupes de jeunes pour les encourager à réfléchir aux facteurs protecteurs qu'ils possèdent et à ceux qu'ils aimeraient développer. Cette activité permettra aux jeunes de réfléchir à la façon de promouvoir et d'améliorer les facteurs protecteurs dans leur vie et dans celle des autres. Il s'agira d'une étape clé dans l'élaboration des futures campagnes et activités du programme CJO.

Commencez en présentant les facteurs protecteurs ci-dessus. Lisez-les en groupe et discutez comment chaque connexion contribue au bien-être et à la santé mentale positive. Servez-vous du parapluie « Connexions entre les jeunes et leur bien-être » (voir l'Annexe 4) pour discuter (en groupe OU individuellement) des divers facteurs de stress auxquels font face les jeunes et faites un remue-méninges sur les liens additionnels au mieux-être qui pourraient contribuer à accroître la résilience. Le feuillet de parapluie est un bon élément visuel. Les gouttes de pluie représentent les divers facteurs de stress dans la vie d'une personne, tandis que le parapluie représente les liens avec le bien-être et les stratégies d'adaptation qui aident à protéger sa santé mentale et à accroître sa résilience.



Connexions entre les jeunes et leur bien-être

Chaque section colorée du parapluie correspond à un facteur protecteur. Ensemble, ils contribuent à améliorer la résilience et le bien-être. Pour chacun des facteurs protecteurs, demander au groupe :

- Qu'est-ce que l'image du parapluie signifie pour vous?
- Demandez-vous si les différentes « connexions » du parapluie sont une force ou un aspect sur lequel vous aimeriez travailler.
- Partagez des expériences dans lesquelles vous avez utilisé les « connexions » du parapluie pour vous sentir mieux ou pour améliorer votre bien-être?
- Avez-vous des idées pour renforcer une de ces « connexions »?

Réponses possibles

1

SANTÉ MENTALE

- Un état de bien-être
- La capacité de reconnaître nos forces et notre potentiel
- L'aptitude à faire face aux stress normaux de la vie
- La capacité de prendre soin de soi
- La santé mentale a un effet sur notre façon de penser, ressentir et agir.
- La santé mentale détermine notre façon de faire face au stress, d'interagir avec les autres et de faire des choix.
- La santé mentale ne veut pas dire l'absence de maladie mentale. Une personne qui a un diagnostic de maladie mentale peut avoir une santé mentale positive. Tout comme une personne sans diagnostic de maladie mentale peut avoir une mauvaise santé mentale.
- Nous avons tous besoin de facteurs protecteurs pour nous permettre de faire face aux difficultés de la vie et de protéger notre santé mentale, qu'il y ait ou non un diagnostic de maladie mentale.

2

RELATIONS POSITIVES

- Influence positive
- Famille
- Amitiés
- Relations familiales
- Respect
- Confiance
- Communication ouverte
-

3

MENTOR

- Conseiller d'expérience et de confiance
- Guide
- Personne que nous pouvons consulter ou questionner
- Personne qui nous donne des conseils
- Personne qui nous enseigne
- Personne qui nous aide

4**RESSOURCES COMMUNAUTAIRES**

- Adultes de confiance à l'école et dans la communauté
- Santé publique Ottawa
- Service de police d'Ottawa et agents scolaires
- Maison Fraternité
- Bureau des services à la jeunesse
- Centres de ressources communautaires et centres de santé communautaires

5**CHOIX SANTÉ****Choisir de :**

- S'investir dans des activités constructives (sports, arts, loisirs, programmes d'activités parascolaires, etc.)
- Éviter les comportements risqués
- S'alimenter sainement
- S'informer
- Prendre des décisions éclairées

6**GENTILLESSE**

- Être amical, généreux et attentionné
- Être respectueux
- Être bienveillant
- Être gentil : ça fait du bien aux autres, mais aussi à soi-même
- Être soucieux des autres

7**SPIRITUALITÉ**

- Besoin de ressentir de l'amour et de l'espoir et de donner un sens à la vie
- Concentration sur le moment présent
- Concept allant bien au-delà de la religion
- Reconnaissance et acceptation de nos sentiments et réflexions
- Peut être la pleine conscience et la capacité d'être attentif
- Aptitude à ne pas laisser les événements que nous vivons prendre le dessus

8**RÉSILIENCE****Capacité de :**

- Rebondir après un stress
- S'ajuster à la suite d'une épreuve ou d'un changement
- Relever le défi
- Faire face aux défis de la vie
- Surmonter les difficultés
- Utiliser des stratégies d'adaptation positives



FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Stigmatisation – Parler de la santé mentale



TEMPS REQUIS

- 20 à 40 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Projecteur et écran
- Haut-parleurs
- Accès Internet (p. ex. ordinateur portable ou tableau interactif)



OBJECTIF

- Comprendre comment parler de la santé mentale et l'impact de la stigmatisation



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Regarder la vidéo *Comment parler de votre santé mentale (temps D'EN parler)* préparée par Santé publique Ottawa : <https://www.youtube.com/watch?v=Xx9uQKIVgWM>
2. Animer la discussion de groupe et faire un bilan

1. Vidéo *Comment parler de votre santé mentale*

En regardant la vidéo, les membres du groupe réfléchiront aux différentes façons dont les gens vivent la stigmatisation et ce qu'ils peuvent faire pour aider à la réduire.

Regardez la vidéo *Comment parler de votre santé mentale (temps D'EN parler)* préparée par Santé publique Ottawa : <https://www.youtube.com/watch?v=Xx9uQKIVgWM>

Dites aux pairs aidants de se préparer à discuter de ce qu'ils pensent du contenu de la vidéo.

2. Discussion de groupe et bilan

La stigmatisation est un ensemble de croyances négatives, de préjugés et de comportements négatifs à l'égard d'un groupe de personnes. Cette activité a pour but d'amener les participants à discuter entre eux et à évaluer la façon dont ils se sentent par rapport à la stigmatisation dont certaines personnes sont victimes.

1. Demandez aux participants ce qu'ils ont observé, entendu et ressenti.
2. Voici des exemples de questions pour lancer la discussion :
 - a. Qu'est-ce que la stigmatisation?
 - b. Vous êtes-vous déjà senti différent à un moment ou à un autre de votre vie? Comment l'avez-vous vécu?
 - c. « Comment était-il possible pour Marco et vous de savoir que Juan était stressé et inquiet? »
 - d. « Pourquoi croyez-vous que Juan a parlé à Marco? »
 - e. « Comment Marco pourrait-il aider Juan à se sentir à l'aise de parler de sa santé mentale? »
 - f. Avez-vous remarqué autre chose?

Réponses possibles :

- a. La stigmatisation peut consister à avoir une attitude négative, à être méchant envers les autres, à les traiter de façon négative ou à les blesser en raison de leur maladie mentale et des fausses croyances qui s'y rattachent.
- b. Les personnes victimes de stigmatisation peuvent : se sentir isolées, honteuses, coupables ou dépassées par la situation, avoir peur pour leur sécurité, se sentir incapables de faire leurs activités habituelles, avoir peur du jugement, ne pas savoir où obtenir de l'aide.
- c. Vous avez peut-être remarqué dans la vidéo que Juan s'inquiétait beaucoup dernièrement, qu'il ne dormait pas bien et qu'il était triste. Marco a constaté que Juan agissait différemment.
- d. Juan fait confiance à Marco.
 - Marco a partagé des choses avec Juan par le passé.
 - Ils se connaissent depuis un certain temps.
 - Juan a le sentiment que Marco était là pour lui par le passé.
- e. Marco peut :
 - Écouter;
 - Être respectueux;
 - Ne pas juger; et
 - Offrir de trouver de l'aide ou accompagner Juan pour qu'il obtienne de l'aide.
- f. Un exemple : Marco propose son aide. Il ne donne pas à Juan une liste de « réponses ».

Source : Santé publique Ottawa (sans date). *temps D'EN parler*. Ottawa (Ontario)

Messages clés :

- Lorsque vous parlez de votre santé mentale, il n'est pas nécessaire de tout dire en une seule fois. Vous pouvez demander à la personne si vous pourrez lui parler de nouveau.
- La stigmatisation liée aux maladies mentales peut empêcher les gens d'obtenir l'aide dont ils ont besoin et de se soutenir mutuellement dans des moments difficiles.
- Nous pouvons tous aider à réduire la stigmatisation dans notre communauté.
- Il est possible que certaines personnes ne réagissent pas comme vous l'aviez prévu. Elles ne savent peut-être pas quoi dire ou comment vous offrir leur soutien. Vous pouvez essayer de leur parler de nouveau une autre fois.
- Vous pouvez TOUJOURS parler à un adulte de confiance, à un professionnel de la santé, à une ligne d'écoute téléphonique ou vous rendre dans une clinique sans rendez-vous de counseling en santé mentale pour parler à quelqu'un.



FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Usage de substances



TEMPS REQUIS

- 30 à 60 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Allié adulte invité à titre d'expert (facultatif)



OBJECTIF

- Permettre aux jeunes de mieux comprendre les conséquences de l'usage de substances



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Animer la discussion de groupe « Parlons de drogues »
2. Parler de ce que les jeunes peuvent répondre quand on leur offre de la drogue en utilisant des techniques de refus utiles et réalistes

Possibilité : Pour parler plus à fond de l'usage de substances et aborder des questions ou des sujets particuliers, envisagez d'inviter un intervenant de la Maison Fraternité ou une infirmière de SPO.

1. « Parlons de drogues » – Discussion de groupe et bilan

Nous savons que l'usage de substances et une mauvaise santé mentale vont souvent de pair. Il est important que les jeunes évaluent leurs propres perceptions et leur compréhension de l'usage des drogues et que l'on corrige les fausses croyances.

Cette activité a pour but de vous aider à discuter de l'usage de substances et de comprendre les perceptions de votre groupe au sujet des substances. Pendant la discussion, faites preuve d'ouverture face aux réponses des participants et préparez-vous à corriger l'information erronée.

S'il s'agit d'un sujet avec lequel vous n'êtes pas à l'aise, envisagez d'inviter un intervenant de la Maison Fraternité ou une infirmière de SPO pour vous aider.

Demandez aux jeunes :

- Que pensent vraiment les jeunes des drogues?
- Pourquoi les jeunes consomment-ils des substances?

Réponses possibles :

- Tout le monde le fait.
- Par curiosité.
- Pour savoir quel effet ont les substances.

Quand l'usage de substances devient-il problématique?

- De nombreux jeunes essaieront des substances. Pour certains d'entre eux, ça ne posera pas de problème, mais pour d'autres, la situation risque de dégénérer.
- Les drogues peuvent avoir un effet négatif sur la santé mentale :
 - La drogue n'est pas un bon moyen de composer avec le stress ou la douleur émotionnelle. Elle change le fonctionnement même du cerveau, ce qui peut ouvrir la voie à la dépression, à l'anxiété et à d'autres maladies mentales.
 - Si vous avez déjà un problème de santé mentale, la drogue risque d'aggraver votre état.
 - La meilleure façon de composer avec le stress ou la douleur émotionnelle est d'y faire face en utilisant des stratégies d'adaptation positives. Essayez de comprendre la source de votre stress et trouvez des façons saines de le gérer. Voici des bonnes options :
 - ◆ Passer du temps avec des amis qui ne consomment pas de drogue.
 - ◆ Faire une activité que vous aimez, comme de l'exercice ou du sport, de l'art, de la musique, de la méditation ou du yoga.
 - ◆ Regarder la télévision, naviguer sur le Web ou lire un livre.

Quand sait-on qu'on a perdu le contrôle de sa consommation?

- Lorsqu'il y a des répercussions sur votre vie (travaux scolaires, relations, santé physique, etc.).

Quand faut-il briser la loi du silence sur la consommation d'une personne?

- Pour obtenir de l'aide pour un ami ou un proche :
 - Demandez-vous si vous voulez lui causer des ennuis ou l'aider.
 - Si vous essayez de l'aider à s'en sortir, vous êtes un bon ami.

Un bon ami doit se rappeler ce qui suit :

- Il est souvent difficile d'arrêter de consommer lorsque l'habitude est bien installée. Les gens peuvent tenter de justifier leur consommation et d'en minimiser les conséquences.
- Il faut renforcer les comportements et les choix positifs.
- Il est possible de se citer en exemple, en disant avoir déjà demandé de l'aide à un conseiller ou à un adulte.
- On peut demander à la personne si elle aimerait parler à quelqu'un pour obtenir de l'information.

Pourquoi certains jeunes ne consomment-ils pas de substances?

- Ils pratiquent un sport ou un passe-temps qui leur tient à cœur.
- Ils se concentrent sur leurs études.
- Leurs amis ne consomment pas.
- C'est contre leur religion, leurs croyances, leurs valeurs, leurs habitudes ou leur culture.

2. Techniques de refus utiles

L'activité précédente vous a permis d'examiner les perceptions de votre groupe au sujet de l'usage de substances. La présente activité donnera aux jeunes des stratégies utiles pour savoir quoi dire et faire si quelqu'un leur offre de la drogue.

Demandez aux pairs leaders de discuter en groupe des choses possibles à faire si quelqu'un leur offre de la drogue. Voici des messages clés pour vous aider à faciliter la discussion :

Planifiez une stratégie de sortie avec vos parents ou des personnes de confiance, qui pourront vous aider à vous tirer d'une situation risquée. Ces personnes doivent accepter de venir vous chercher sans poser de questions, sachant que vous avez pris la bonne décision en quittant les lieux de façon sécuritaire.

- Apprenez à dire « non » et exercez-vous à refuser. Voici quelques exemples :
 - Utiliser la technique du « non merci ». Dire « non » avec assurance. Le refus sans justification demeure souvent la réponse la plus efficace et la moins compliquée.
 - Répéter votre réponse aussi souvent que possible. Il faut parfois dire « non » plus qu'une fois et à plusieurs occasions. Vous pouvez dire : « Je ne suis toujours pas intéressé. » Ce n'est pas parce qu'on vous pose à nouveau la question qu'il faut céder.
 - Exercer une pression inverse. Demandez à la personne qui insiste pourquoi elle ne peut pas respecter votre choix : « J'ai dit non, pourquoi tu ne m'écoutes pas? » ou « J'aimerais que tu respectes mon choix comme je respecte le tien. »
 - Proposer une autre activité. En suggérant une idée encore plus intéressante, vous donnez une porte de sortie à tout le monde. Vous pourriez être surpris de voir combien de personnes se joindront à vous.
 - Utiliser l'humour. Parfois, un brillant jeu de mots ou une blague bien placée permet de détendre l'atmosphère et de détourner l'attention.
 - Ignorer la personne. Vous pouvez faire semblant de ne pas avoir entendu la question et changer de sujet : « Hé, je vais jouer au DJ pour un moment; je n'aime pas cette musique ». Agissez comme si la question ne valait même pas la peine d'être abordée.
 - Quitter. Ne restez pas dans une situation dangereuse ou qui vous met mal à l'aise. Partez, tout simplement. Vous pouvez lancer une phrase comme « Ce n'était pas dans mes plans! » en vous éloignant. Trouver d'autres personnes à qui parler ou appeler quelqu'un pour qu'il vienne vous chercher. Cela peut sembler risqué, mais si vous le faites, il se peut que ceux qui ne veulent pas vraiment consommer non plus vous suivent.
 - Éviter la situation. Si vous connaissez ou voyez un endroit où les gens ont tendance à faire des activités douteuses, évitez d'y aller ou changez de direction.
 - Sortir en groupe avec des personnes en qui vous avez confiance. L'union fait la force. Vous avez plus de chance de vous affirmer si vous sentez l'appui de vos amis. Parfois, le « nous » a plus de poids que le « je ».
 - Trouver une excuse ou une raison de refuser. Parfois, la justification avec des faits peut donner plus de poids à votre argument. Par exemple, vous pouvez invoquer un problème de santé, comme une allergie ou un problème d'asthme. Si vous faites du sport, mentionnez que fumer ou consommer des drogues ou de l'alcool risque de nuire à votre entraînement. Vous pouvez même dire que ça ne vous intéresse pas parce que vous connaissez quelqu'un qui consomme et avez constaté les effets négatifs sur sa vie. Vous pouvez même vous servir de l'argument « Mes parents capoteraient ».

Source : Santé publique Ottawa (2017). Guide de l'animateur – Réponses aux questions courantes des jeunes concernant les drogues. Ottawa (Ontario)

Messages clés :

- C'est normal d'être curieux par rapport aux drogues, mais il faut connaître les risques.
- Certaines personnes consomment des drogues pour gérer des situations difficiles, mais plutôt que régler les problèmes, elles ne font souvent que les masquer, ou en entraîner d'autres.
- Les drogues changent les personnes et peuvent nuire aux relations et détruire des amitiés. Souvent, elles provoquent des conflits avec la famille et les amis, nuisent aux résultats à l'école et au travail, et entraînent des problèmes financiers et juridiques.
- Comme les drogues peuvent affecter le jugement et la capacité à prendre des décisions, vous pourriez adopter des comportements risqués et dangereux que vous n'auriez pas habituellement.
- Vous risquez de devenir dépendant et de découvrir combien il peut être difficile d'arrêter. L'arrêt de l'usage de substances peut provoquer des symptômes de sevrage très désagréables. D'ailleurs, les personnes recommencent souvent à consommer pour éviter ces symptômes.
- Personne ne sait d'avance l'effet qu'aura une drogue sur soi ou sur les autres. Vous risquez de faire une surdose, qui peut être mortelle.
- Renseignez-vous sur l'alcool, les drogues et le tabac, ainsi que sur leurs effets pour pouvoir prendre des décisions éclairées.
- Prenez uniquement des médicaments que vous vous êtes procurés à la pharmacie ou auprès d'un professionnel de la santé.
- Légal ne veut pas dire sans danger. Si vous abusez des médicaments, vous risquez une surdose.
- Les drogues illicites peuvent être coupées avec différentes substances, dont le fentanyl, et causer une surdose.
- Consommer des drogues pour éviter des situations désagréables ou gérer ses émotions ne règle pas les problèmes; ça ne fait que les masquer ou en entraîner d'autres.
- Apprenez à dire « non » et exercez-vous à refuser : « Non merci, ça va pour moi », « Ça ne m'intéresse pas ».
- Planifiez une stratégie de sortie avec vos parents ou quelqu'un en qui vous avez confiance, qui pourra vous aider à vous tirer d'une situation risquée.
- N'ayez pas peur de composer le 9-1-1 pour obtenir de l'aide.

Source : Santé publique Ottawa (2017). Guide de l'animateur – Réponses aux questions courantes des jeunes concernant les drogues. Ottawa (Ontario)



FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Recherche d'aide et identification des adultes de confiance



TEMPS REQUIS

- 20 à 40 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Grosse balle de laine



OBJECTIF

- Démontrer l'importance de rechercher de l'aide et d'identifier des personnes qui peuvent aider



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Animer l'activité « Interconnectés » ou « La toile d'araignée »
2. Faciliter la discussion sur la « recherche d'aide »

1. Activité « Interconnectés » ou « La toile d'araignée »

Tiré de : <http://www.creativeyouthideas.com/resources/icebreakers/connected/#ixzz5UulSraN5>

Cette activité brise-glace est souvent appelée la « toile d'araignée » parce qu'à la fin, la balle de laine devient une grande toile. Cette activité peut servir à parler du concept d'interdépendance, de l'entraide, de l'encouragement ainsi que du travail d'équipe.

1. Demandez au groupe de s'asseoir en cercle, face au centre.
2. Présentez-vous et dites une de vos caractéristiques, puis lancez la balle de laine à quelqu'un d'autre.
3. En tenant fermement le bout d'un fil de laine, lancez la balle à une personne du cercle suite à votre introduction et le partage d'une caractéristique.
4. La personne qui reçoit la balle de laine doit dire son nom et l'une de ses caractéristiques.
5. À son tour, elle lance la balle de laine à une personne qui ne s'est pas exprimée, en prenant soin de bien tenir un fil de laine entre ses doigts.
6. Il faut en tout temps tenir fermement le fil de laine, au-dessus du sol.
7. Continuez jusqu'à ce que tout le monde ait reçu la balle de laine et ait eu l'occasion de se présenter.

Maintenant, posez les questions suivantes au groupe :

- a. À quoi ressemble la laine?
- b. Qu'est-ce que ça symbolise?
- c. Que se passe-t-il si quelqu'un dans le groupe tire sur son fil de laine?
- d. Que se passe-t-il si le fil de laine se brise?
- e. Quel parallèle faites-vous entre le fil de laine et les relations au sein du groupe?

Réponses possibles :

- a. Ça ressemble à une toile d'araignée.
- b. Nous sommes interreliés et connectés.
- c. Si une seule personne tire sur son fil de laine, tous les autres membres du groupe sont touchés à différents degrés, selon leur proximité.
- d. Si le fil se casse, la relation est brisée, et tout le monde est touché.
- e. Nous devons nous soutenir les uns les autres et ne pas nous laisser tomber mutuellement.

2. Discussion sur la recherche d'aide

Cette activité encouragera les pairs aidants à réfléchir à l'importance d'aller chercher de l'aide. La discussion met l'accent sur ce qu'on fait si quelqu'un a besoin d'aide et sur les personnes vers qui se tourner pour obtenir de l'aide.

Demandez aux jeunes :

- Ce que signifie « chercher de l'aide ».
 - Résumez le concept d'aller chercher de l'aide comme étant une démarche pour tenter d'obtenir une assistance extérieure pour composer avec un problème de santé mentale (dans le cas présent).

Que feriez-vous si votre ami était triste? Ou, s'il était en situation de crise?

- Écouter et être là pour lui.
- Encourager la recherche d'aide
- Être le lien avec un adulte de confiance.
- Appeler le 9-1-1, s'il est en danger immédiat.
- Briser la loi du silence en cas de besoin.
- Aider votre ami à obtenir l'aide dont il a besoin. Vous ne pouvez pas avoir toutes les réponses et votre rôle n'est pas de tout régler.

Nommez des adultes en qui vous avez confiance à votre école, dans votre milieu et dans votre vie.

Donnez, leurs vrais noms :

Un éducateur	Un parent	Un travailleur social	Un dirigeant de club	Un intervenant de la Maison Fraternité
Un directeur	Un membre de la famille	Un psychologue	Un entraîneur	Un agent scolaire
Un directeur adjoint	Un bon ami	Un médecin	Un pasteur, un prêtre ou un leader spirituel	Une infirmière scolaire
Un conseiller en orientation	Un mentor	Une infirmière	Un membre de la communauté	Autre

Vous n'êtes pas seul! Nous avons tous besoin d'aide un jour ou l'autre.**Messages clés :**

- La recherche d'aide est la tentative d'obtenir de l'assistance pour vous-même ou pour d'autres personnes (vos pairs) pour faire face à un problème ou à une préoccupation.
- Nos relations sont interreliées et connectées.
- Même si nous pouvons offrir du soutien, il est important de briser le silence quand de l'aide additionnelle est nécessaire.
- Vous n'êtes pas seul! Il nous arrive tous d'avoir besoin d'aide.



FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Santé mentale – Mobilisation et promotion



TEMPS REQUIS

- 20 à 40 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Papier du tableau à feuilles mobiles ou Chromebooks pour que les jeunes prennent des notes (facultatif)



OBJECTIF

- Apprendre à être un porte-parole du bien-être et à promouvoir la santé mentale
- Élaborer une déclaration de bien-être pour la durée du programme



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Examiner les 10 étapes de la défense de la cause de la santé mentale
2. Définir la promotion de la santé mentale
3. Prendre en considération les 10 étapes de la défense de la cause de la santé mentale pour lancer des idées pour une éventuelle déclaration de bien-être

1. Les 10 étapes de la défense de la cause de la santé mentale

Cette feuille de travail aidera les pairs aidants à faire avancer leur groupe Connexions Jeunesse Ottawa (CJO). Ils découvriront l'importance de défendre la cause et de promouvoir la santé mentale et pourront élaborer leur déclaration de bien-être.

Cette activité permettra d'examiner les 10 étapes de la défense de la cause. Ces étapes aideront les pairs aidants à mettre au point des campagnes et des événements.

1. Définir le problème – Quel est le problème? De quoi votre école, votre communauté ou vos pairs ont-ils besoin?
2. Enquêter – Quelqu'un s'occupe-t-il déjà de cette question? Qui devrez-vous surtout influencer? Qu'est-ce que les gens veulent savoir?
3. Constituer un dossier – Cherchez des données probantes. Des ressources communautaires sont-elles déjà spécialisées dans le sujet ou susceptibles de s'y intéresser?
4. Mobiliser d'autres joueurs – Formez une équipe diversifiée et faites appel à des alliés.
5. Élaborer un plan stratégique – Quels sont vos objectifs? Comment les atteindrez-vous? De quoi avez-vous besoin? L'approche sera-t-elle interactive?
6. Communiquer – Pensez à la façon dont vous transmettez votre message (p. ex., activités, affiches, médias sociaux et cafés). Comment présenterez-vous votre thème et le principal message? Une fois cette décision prise, faites la promotion de votre événement ou de votre campagne.
7. Évaluer – Demandez des commentaires constructifs. Quelles sont les limites?

8. Mettre au point – Apportez les derniers changements.
9. Saisir l'occasion – Déterminez le meilleur moment de faire la promotion afin d'optimiser l'impact.
10. Agir – Lancez votre événement ou votre campagne.

Adapté de : RéseauAdo (sans date). Comment promouvoir le bien-être. Ottawa (Ontario). CHEO

2. Définir la promotion de la santé mentale

Le programme CJO reconnaît que l'impact que peuvent avoir les jeunes sur les autres jeunes est beaucoup plus grand que celui des adultes. La recherche va d'ailleurs en ce sens. Il s'agit de promouvoir d'une façon positive ce qui est important pour vous, en tant que jeunes, pour votre école et pour votre communauté.

Promouvoir la santé mentale, c'est agir pour favoriser la santé mentale de tous. Il est possible de promouvoir et favoriser la bonne santé mentale de vos pairs et de proposer des alternatives saines en organisant des campagnes et des activités. Vous pouvez vous servir des « Connexions entre les jeunes et leur bien-être » pour donner des thèmes à vos activités et pour montrer des façons saines de composer avec le stress et les épreuves de la vie. Ces initiatives donneront à vos pairs les moyens de mettre en œuvre des stratégies pour se relever à la suite des épreuves et favoriser une santé mentale positive.

3. Élaboration d'une déclaration de bien-être

La déclaration de bien-être deviendra la devise du groupe et l'aidera à résumer ses objectifs. Il s'agit d'un message qui indique ce que le groupe CJO souhaite réaliser.

Le moment est bien choisi pour faire un remue-méninges avec les pairs aidants et les alliés adultes. Demandez-leur de discuter en groupe de ce qu'ils aimeraient accomplir dans leur école ou communauté en tant que groupe CJO.

À partir des idées lancées dans le cadre du remue-méninges, vous pouvez travailler ensemble pour élaborer une déclaration qui représente bien le groupe CJO. Utilisez les exemples et messages clés ci-dessous pour orienter la conversation.

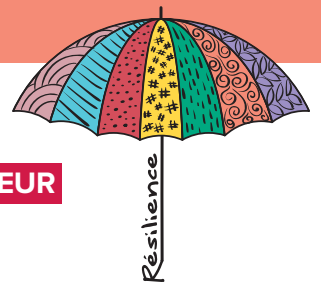
Voici des exemples :

- Observer, écouter, faire le pont
- Briser la loi du silence
- Agents de changement

Messages clés :

- La promotion de la santé mentale consiste à prendre des mesures pour renforcer la santé mentale de tous.
- Développer des stratégies d'adaptation positives nous permet de surmonter les épreuves de la vie.
- En travaillant à améliorer l'estime de soi, la capacité d'adaptation, les liens sociaux et le bien-être, la promotion de la santé mentale donne aux gens et aux communautés les moyens d'agir pour accroître la force émotionnelle et spirituelle.
- La promotion de la santé mentale favorise la résilience individuelle et communautaire, de même que des milieux favorables du point de vue social.

Source: Ministère de la Santé et des Soins de longue durée, Division de la santé de la population et de la santé publique, (2018). Lignes directrices concernant la promotion de la santé mentale, 2018. Toronto, ON : Ministère de la santé et des Soins de longue durée.



FORMATION DES PAIRS AIDANTS – FEUILLE DE TRAVAIL DE L'ANIMATEUR

Prochaines étapes et planification



TEMPS REQUIS

- 20 à 60 minutes



MATÉRIEL REQUIS

- Modèle de plan d'action de Connexions Jeunesse Ottawa (CJO)
- Chromebooks pour prendre des notes et remplir le modèle du plan d'action CJO (facultatif)



OBJECTIF

- Commencer à planifier des activités de promotion de la santé



ÉTAPES À SUIVRE – RESPONSABLES DE LA MISE EN ŒUVRE

1. Permettre aux jeunes participants, avec l'appui des alliés adultes, de planifier leurs activités de promotion de la santé
2. Envisager d'utiliser le modèle du plan d'action de CJO
3. Ne pas hésiter à former des sous-groupes s'il y a trop de personnes.
4. Prendre le temps de planifier ce que vous aimeriez faire cette année.
5. Assurer que le plan repose sur votre déclaration de bien-être (voir la section *Santé mentale – Mobilisation et promotion*).

Vous pouvez utiliser le modèle qui suit (page suivante).

CONNEXIONS JEUNESSE OTTAWA – PLAN D'ACTION**Initiative n° ___ : Décrivez brièvement votre activité.**

Activité (Que devons-nous faire pour atteindre notre objectif?)	Résultats souhaités, rêves et espoirs (Quel dénouement espérons-nous?)	Ressources (De quoi avons-nous besoin pour y arriver?)	Succès (Comment saurons-nous que nous avons réussi?)

Initiative n° ___ : Décrivez brièvement votre activité.

Activité (Que devons-nous faire pour atteindre notre objectif?)	Résultats souhaités, rêves et espoirs (Quel dénouement espérons-nous?)	Ressources (De quoi avons-nous besoin pour y arriver?)	Succès (Comment saurons-nous que nous avons réussi?)

Initiative n° ___ : Décrivez brièvement votre activité.

Activité (Que devons-nous faire pour atteindre notre objectif?)	Résultats souhaités, rêves et espoirs (Quel dénouement espérons-nous?)	Ressources (De quoi avons-nous besoin pour y arriver?)	Succès (Comment saurons-nous que nous avons réussi?)

Source : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario (2016). Trousse à outils de l'initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances (JCSMD). Toronto (Ontario)

4

Mise en œuvre du programme CJO

Quand les formations des alliés adultes et des pairs aidants sont terminées, il est temps de mettre en œuvre le programme Connexions Jeunesse Ottawa (CJO) dans vos écoles et communautés. Le présent chapitre fournit des ressources que les alliés adultes et les pairs aidants peuvent utiliser pour commencer leurs groupes CJO.

Conseils et mode d'emploi

Voici des points à prendre en considération pour la mise en œuvre du programme CJO dans vos écoles et communautés.

Trouvez à l'école et dans les groupes communautaires des alliés adultes et des pairs aidants enthousiastes et intéressés à diriger le programme ou le groupe.

ASPECTS LOGISTIQUES À PRENDRE EN CONSIDÉRATION POUR LES ADULTES :

- Congés pour activités professionnelles des éducateurs, personnel et promoteur de la santé (p. ex. pour la formation, la planification et l'évaluation)
- Plus d'un responsable de la mise en œuvre avec les mêmes connaissances, compétences et expertises, si possible
- Locaux pour la formation et les rencontres (une grande classe, la bibliothèque ou un espace communautaire)
- Plan de communication pour les échanges entre les adultes et les jeunes (p. ex. listes de distribution de courriels ou plate-forme Google Classroom)
- La distribution des renseignements sur l'activité ou l'événement à tout le monde (dont l'envoi fréquent de rappels à propos des réunions et séances à venir pour augmenter la participation).

RECRUTEMENT DES PARTICIPANTS :

- Demander à différents employés de l'école, y compris le directeur ou la directrice et les conseillers en orientation, de vous aider à trouver les pairs aidants.
- Envoyer des invitations (pour vous assurer que les participants proviennent de différents groupes et pour optimiser la portée des réseaux de pairs).
- Faire appel aux leaders actuels dans les écoles et les groupes communautaires.
- Faire appel aux personnes intéressées (au moyen d'annonces, de foires ou de kiosques d'information à l'heure du dîner).
- Suggérer aux participants d'inviter un ami.
- Former les groupes scolaires et communautaires actuels pour qu'ils adoptent les principes favorisant « les connexions ».
- Éviter de recruter uniquement les jeunes qui ont le plus d'expérience ou les meilleures notes et tournez-vous plutôt vers des jeunes :
 - qui sont passionnés par la santé mentale et le bien-être et qui veulent agir concrètement pour améliorer les choses;
 - qui ont du potentiel et une ouverture d'esprit pour apprendre, évoluer et grandir;
 - qui sont prêts à consacrer du temps et de l'énergie à la démarche, à résoudre des problèmes, à prendre des risques et à travailler en équipe avec d'autres jeunes et avec les alliés adultes;
 - qui sont nouveaux à l'école ou dans la communauté; et,
 - qui représentent la diversité des élèves de l'école ou de la communauté.

OBTENIR LE CONSENTEMENT

- Vous devrez obtenir le consentement des parents des jeunes qui souhaitent participer en tant que pairs aidants.
- Vous devrez aussi vérifier les détails se rattachant aux exigences de consentement et à la documentation auprès de votre conseil scolaire ou groupe communautaire. Voici un exemple de lettre de consentement pour les écoles.

Consentement pour la participation des jeunes

LETTRE D'INFORMATION SUR LE PROGRAMME CONNEXIONS JEUNESSE OTTAWA À L'INTENTION DES PARENTS OU TUTEURS

Félicitations! Votre enfant a été sélectionné pour être un des pairs aidants dans son école ou groupe communautaire. La présente lettre vise à vous informer sur le programme *Connexions Jeunesse Ottawa* (CJO) et sur le rôle des pairs aidants. Veuillez lire les détails ci-dessous pour décider si vous ou votre enfant accepterez de participer.

Le programme CJO s'inspire de l'initiative *Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances* (JCSMD) de l'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario (AIIAO).

Le programme CJO a pour but d'améliorer la santé et le bien-être des jeunes en mettant l'accent sur le bien-être mentale, la réduction de la stigmatisation entourant la maladie mentale et la prévention de la consommation d'alcool, de drogues et d'autres substances.

Santé publique Ottawa s'est associée au [insérer le conseil scolaire ou le groupe communautaire] pour trouver des personnes intéressées à mettre en œuvre ce programme au cours de l'année scolaire [inscrivez l'année scolaire].

Un membre du personnel de l'école ou du groupe communautaire de votre enfant (c.-à-d. un éducateur) sera responsable de ce programme. Les élèves de chaque organisme participant recevront une formation, participeront à des ateliers sur *Connexions Jeunesse Ottawa* et recevront du soutien. Les pairs aidants aideront à planifier des activités de promotion de la santé mentale et du bien-être, y participeront et réaliseront diverses activités d'évaluation liées au programme.

La participation au programme à titre de pair aidant offrira les possibilités suivantes à votre enfant.

En apprendre plus sur :	Acquérir des compétences sur :	Acquérir de l'expérience dans :
• la santé mentale et la maladie mentale • la réduction de la stigmatisation • le renforcement de la résilience et de la capacité d'adaptation • le soutien dans votre communauté	• la prise de parole en public • la communication • le leadership • l'animation	• la promotion de la santé • la planification et la mise en œuvre d'activités et d'événements • le réseautage et la rencontre de nouvelles personnes

Votre enfant participera à un sondage anonyme après le programme pour partager son expérience dans le programme. Cela permettra au programme d'évoluer et de prendre de l'expansion pour mieux soutenir les jeunes.

La participation à certains aspects de l'initiative CJO est volontaire.

Nom du participant (en lettres moulées) : _____

Signature du participant : _____

Date : _____

Nom du parent ou tuteur (en lettres moulées) : _____

Signature du parent ou tuteur : _____

Date : _____



ASPECTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION POUR LA FORMATION DES PAIRS AIDANTS DU PROGRAMME CONNEXIONS JEUNESSE OTTAWA (CJO) :

- Où la formation aura-t-elle lieu? Pour plus de commodité, il pourrait s'agir de la bibliothèque de l'école ou d'un lieu de rassemblement communautaire.
- Quand la formation aura-t-elle lieu? S'agit-il d'une période très occupée pour les élèves et le personnel?
- Vous aurez besoin d'équipement audiovisuel (projecteur et haut-parleurs).
- Matériel nécessaire :
 - Tableau à feuilles mobiles
 - Marqueurs
- N'oubliez pas de penser au dîner et aux restrictions alimentaires.

ASPECTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION POUR LES RÉUNIONS :

- Donner l'occasion aux jeunes de s'amuser, de renforcer l'esprit d'équipe et de planifier des activités pendant les réunions.
- Créer un espace sécuritaire où les participants peuvent lancer des idées sans crainte.
- Prévoir des activités brise-glace ou énergisantes au début de chaque réunion.
- Inviter les jeunes à planifier et à animer les activités brise-glace.
- Organiser la visite d'invités spéciaux.
- Intégrer des vidéos.
- Avoir recours à des activités interactives pour enseigner le contenu.
- Offrir des activités stimulantes qui rejoignent tous les participants.
- Laisser du temps libre pour permettre aux jeunes de mieux se connaître et de discuter de différentes idées.
- Encourager les jeunes à choisir eux-mêmes leurs principales initiatives et campagnes.
- Inviter les jeunes à apporter leur lunch pour les rencontres prévues à l'heure du midi.
- Penser à tenir des rencontres réservées à la planification et à la mise en place d'activités et de campagnes.
- Faire un retour sur leur déroulement en examinant ce qui a bien été et ce qui pourrait être amélioré après les activités et campagnes.

ASPECTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION POUR LES ACTIVITÉS ET CAMPAGNES :

- Commencer à petite échelle.
- Consulter la section *Mise en œuvre* pour des idées. Remarque – Ces idées devraient être partagées avec les pairs aidants pour les inspirer, mais pas pour remplacer les nouvelles idées qu'ils pourraient présenter.
- Prendre en considération ce qui suit :
 - Campagnes de sensibilisation aux ressources et aux services reliées à la santé mentale et à l'usage de substance
 - Campagnes visant à réduire la stigmatisation
 - Formation sur la gestion du stress et sur les stratégies d'adaptation
 - Périodes de soutien et de partage
 - Reconnaissance des jeunes et de ce qu'ils ont à dire
- Faire un plan pour promouvoir les événements, les activités et les campagnes.
- Profiter des semaines thématiques pour tenir vos activités (p. ex. Journée du chandail rose, Semaine de la santé mentale).
- Tenir compte de la période de l'année (examens, célébrations culturelles ou religieuses, événements à grand déploiement, etc.).
- Essayer de prévoir vos événements d'autres jours que les lundis ou les vendredis. Vous pourrez ainsi faire des suivis et maximiser le nombre de participants.
- Inviter des partenaires communautaires (comme votre infirmière de santé publique, votre agent scolaire, un intervenant de la Maison Fraternité ou du RéseauAdo) à participer à la formation ou aux ateliers.

Laissez les jeunes mener la danse!

- Bien que les jeunes travaillent avec les alliés adultes, ce sont eux qui doivent diriger le processus.
- Au fur et à mesure qu'ils gagnent en expérience, laissez les jeunes animer les réunions.

Source : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario (2016). Trousse à outils de l'initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances (JCSMD). Toronto (Ontario)

Activités qui transmettent des leçons

Il est important que les réunions ne portent pas entièrement sur la mise au point de campagnes ou d'événements. Réservez du temps de groupe pour des activités et pour l'apprentissage. Cela améliorera la dynamique du groupe, permettra aux pairs aidants d'acquérir de nouvelles connaissances et d'accroître leurs compétences.

Dans les prochaines pages, vous trouverez des activités et des leçons utiles qui peuvent être utilisées pendant les réunions de groupe des CJO. Chaque activité est liée à une capacité d'adaptation pratique ou à un lien avec le bien-être.

Il s'agit notamment de :

- Dessinez votre insecte
- Murale de la gratitude
- Qui sont vos « connexions »?
- Activité – Le sac à dos du stress

DESSINEZ VOTRE INSECTE



CONNEXIONS AU BIEN-ÊTRE TRAITÉES DANS LA PRÉSENTE ACTIVITÉ :

- Relations positives, gentillesse et résilience



THÈMES ABORDÉS :

- Aptitudes à l'écoute active et à la communication



MATÉRIEL REQUIS :

- Une feuille de papier et un crayon pour chaque participant

Instructions :

1. Demandez aux participants de dessiner un insecte selon la description que vous en ferez.
2. Dites aux participants que vous n'énoncerez qu'une seule fois chaque élément descriptif. Vous ne répéterez pas et vous ne répondrez pas aux questions avant que le dessin soit terminé.
3. Donnez les directives suivantes :
 - L'insecte est rond.
 - Il a huit pattes regroupées en paires; quatre pattes à gauche et quatre à droite. Dans chaque paire, une patte est plus longue que l'autre.
 - L'insecte a deux yeux sur le dessus du corps.
 - Il a deux antennes ondulées.
 - L'insecte a deux ailes en forme de feuille d'arbre. Il a une tache à côté de chaque aile.
 - Il a un dard triangulaire au bas de son corps.
 - Il a aussi deux petites antennes sur chaque pied; l'une est plus longue que l'autre.
 - L'insecte a une bouche ronde entre les deux yeux.
 - Il a pondu cinq œufs carrés à gauche de son dard.
4. Comparez les insectes devant la classe.

Discussion interactive :

- Comment se sent-on quand on ne peut pas obtenir de clarifications sur les énoncés?
- Pourquoi cherchiez-vous tant à dessiner l'insecte correctement?
- Pourquoi les insectes sont-ils tous différents les uns des autres? (Chaque personne a une interprétation différente de la description, en fonction de ses expériences personnelles.)
- Qu'est-ce qui aurait aidé à augmenter la ressemblance entre les dessins? (Poser des questions, clarifier des détails, réentendre les énoncés, voir un exemple.)
- En quoi cette activité ressemble-t-elle à la vraie vie? Quelles leçons en tirez-vous? (Il y a de nombreuses façons de voir les choses; il est donc important de clarifier ce que l'on entend.)

Source : Santé publique Ottawa. (2018). Transitions saines. Ottawa, ON : Santé publique Ottawa

MURALE DE LA GRATITUDE



CONNEXIONS AU BIEN-ÊTRE TRAITÉES DANS LA PRÉSENTE ACTIVITÉ :

- Relations positives, gentillesse et spiritualité



THÈMES ABORDÉS :

- La gratitude et la gestion du stress



MATÉRIEL REQUIS :

- Une grande feuille de papier mural, des marqueurs, des magazines ou autre matériel d'arts plastiques

Instructions :

1. En petit ou en grand groupe, créez une affiche illustrant des choses pour lesquelles vous ressentez de la gratitude. Vous pouvez dessiner ou découper des images dans les magazines.
2. Posez des questions pour lancer des idées pour la murale de la gratitude :
 - Quel était le meilleur moment de votre journée aujourd'hui?
 - Avec qui aimez-vous passer du temps, et pourquoi?
 - Qu'est-ce qui vous a fait rire ou sourire aujourd'hui?
 - Avez-vous hâte à quelque chose?

Discussion interactive :

- La gratitude est le fait d'être reconnaissant d'avoir certaines personnes ou certaines choses dans notre vie. Elle nous aide à être plus détendus et à nous sentir plus heureux.
- Pour quels types de choses ou de personnes êtes-vous reconnaissants?
- Est-ce qu'il y a des éléments mentionnés aujourd'hui auxquels vous n'aviez pas pensé avant?
- Comment la gratitude ou le sentiment de reconnaissance peuvent-ils être bénéfiques?

QUI SONT VOS « CONNEXIONS »?



CONNEXIONS AU BIEN-ÊTRE TRAITÉES DANS LA PRÉSENTE ACTIVITÉ :

- Relations positives, santé mentale, mentors et gentillesse



THÈMES ABORDÉS :

- Connexions sociales, soutien et gratitude



MATÉRIEL REQUIS :

- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs

Instructions :

1. Sur le tableau à feuilles mobiles, dessinez un bonhomme au milieu de la page.
2. Demandez aux participants de nommer des personnes qui leur offrent du soutien à la maison, à l'école, au travail et dans la communauté.
3. Placez ces noms autour du bonhomme.
4. Demandez aux participants quel type de soutien ces personnes leur offrent, p. ex. aide à l'école aller magasiner.
5. Utilisez un marqueur d'une autre couleur et ajoutez les réponses des participants sous les noms fournis.
6. Demandez aux participants ce qu'ils peuvent faire pour remercier les personnes qui leur offrent du soutien.
7. Utilisez un marqueur d'une autre couleur et ajoutez ces réponses.

Réponses possibles :

Personnes qui offrent du soutien

- | | | |
|-------------------------|--------------------|----------|
| • Parents | • Éducateur | • Mentor |
| • Membres de la famille | • Entraîneur | |
| • Ami | • Leader religieux | |

Quel type de soutien

- | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| • Aide pour les devoirs | • Déplacements vers les activités | • Résolution des problèmes |
| • Cuisine | • Écoute | • Quelqu'un sur qui on peut compter |

Façons de renforcer le soutien ou de témoigner sa reconnaissance à ces personnes

- | | | |
|-----------------------------------|--|--|
| • Les remercier | • Les appeler ou communiquer plus souvent avec elles au moyen de FaceTime et de textos | • Exprimer les sentiments éprouvés et la raison pour laquelle elles sont importantes |
| • Passer plus de temps avec elles | • Poser un geste gentil à leur endroit | |

Messages clés :

- Ne pas entretenir de liens est aussi nocif pour votre santé que fumer 15 cigarettes par jour. Le manque de « connexions » représente un plus grand risque que l'obésité.
- Nous avons tous besoin d'un petit coup de pouce par moments. Acceptez l'aide qu'on vous offre et offrez de l'aide aux autres. Les relations sont plus solides quand les deux personnes s'offrent de l'aide et apprennent l'une de l'autre.
- La technologie peut nous aider à entrer en contact avec des amis ou à s'informer au sujet des événements tenus dans la communauté. Utilisez les médias sociaux pour planifier une rencontre ou pour communiquer avec un vieil ami. Rappelez-vous toutefois que les contacts en personne sont la meilleure façon de créer des liens ou d'établir des « connexions » plus solides.

LE SAC À DOS DU STRESS



CONNEXIONS AU BIEN-ÊTRE TRAITÉES DANS LA PRÉSENTE ACTIVITÉ :

- La résilience, les relations positives et les ressources communautaires



THÈMES ABORDÉS :

- Le stress, la recherche d'aide et le soutien communautaire



MATÉRIEL REQUIS :

- Un sac à dos
- Divers objets qui se trouvent dans une salle

Instructions :

1. Demandez à un élève d'enfiler un sac à dos pour la durée de l'activité.
2. Demandez aux autres élèves de nommer des causes de stress, pour eux-mêmes ou pour d'autres personnes. Quand ils nomment une cause, les élèves doivent déposer un objet (cartable, étui à crayons, livre, etc.) dans le sac à dos pour en représenter le poids et les effets.
3. Quand le sac à dos commence à s'alourdir, demandez à l'élève qui le porte comment il se sent avec tout ce stress sur les épaules. Est-ce que c'est douloureux? À quel endroit? Cou, épaules, bas du dos?
4. Demandez à l'élève s'il peut continuer à porter le sac. S'il répond « oui », invitez les autres élèves à venir y placer d'autres objets. S'il répond « non », demandez-lui s'il a besoin d'aide pour supporter tout ce poids et tout ce stress.

Discussion interactive :

Est-il possible d'éliminer tout le stress de notre vie?

- Il n'est pas toujours possible d'éliminer complètement le stress de notre vie.
- Dans certaines situations, le stress est normal et essentiel : il entretient notre vigilance et nous remplit d'énergie pour accomplir des tâches, comme nous préparer pour un examen ou une partie de hockey.
- Il peut être plus difficile d'enlever le sac d'un seul coup à cause de son poids; en retirant un élément de stress à la fois, il devient plus facile à porter.
- Il existe de nombreuses causes de stress, et tout le monde y réagit différemment.

Est-il plus facile de gérer le stress seul ou avec l'aide des autres?

- Cela dépend de la quantité de stress, de ses causes et de la capacité de la personne à composer avec le stress.
- Est-il plus facile d'enlever le sac à dos (tout le stress) d'un seul coup, ou plutôt de retirer un élément à la fois?
- L'aide des autres peut s'avérer nécessaire lorsque nous n'arrivons pas à gérer notre stress seul.

Source : Tanya Lapointe Harris (2018). Stress Backpack Activity. Ottawa, ON : Centre de ressources communautaires Orléans-Cumberland

Idées de campagnes

Voici des exemples de campagnes qui peuvent servir d'inspiration ou être adaptées aux besoins d'un groupe de jeunes ou d'une école.

- Télégrammes joints à des bonbons ou des crayons – Joindre des messages ou les noms de ressources communautaires à des cannes de bonbons (hiver) ou à des crayons (temps des examens) pour distribuer aux élèves qui ont oublié les leurs.
- Flagrant délit de bienveillance! – Remettre des récompenses à des jeunes qui font preuve de gentillesse envers les autres.
- Salle de détente – Aménager un endroit confortable et sans jugement où les élèves peuvent aller quand ils ont besoin de décompresser.
- Foire sur la santé – Organiser une exposition sur la santé.
- Murales et murs de graffitis – Créer une murale ou un mur de graffitis sur un sujet de votre choix comme les amis, le soutien communautaire ou la gratitude.
- Ouverture des portes – Les pairs aidants ouvrent les portes et accueillent les élèves au début de la journée.
- Journée des « Post-it » – Utiliser des feuillets « Post-it » pour afficher des affirmations ou des messages positifs sur les casiers des élèves.
- Mercredi sans souci – Désigner un mercredi sans souci. Faire la promotion de stratégies d'adaptation ou de ressources communautaires.
- Yoga, méditation – Faire venir un instructeur de yoga, de méditation ou d'autres techniques de relaxation ou d'adaptation.
- Toile de positivisme – Afficher des messages positifs sur une toile d'araignée en ficelles et inviter les jeunes à les prendre.

Connexions en ligne

Santé publique Ottawa : votre première destination en matière de santé des jeunes

- www.lelienottawa.ca

Le Lien est une ressource de Santé publique Ottawa à l'intention des jeunes. Il contient les messages de santé publique les plus récents et vous permet d'en apprendre davantage sur les sujets suivants.

- Santé mentale
- Cannabis
- Alcool
- Opioïdes et drogues illicites
- Tabac
- Et bien plus!

Connexions communautaires

Centre Psychosocial (français seulement)

<http://www.centropsychosocial.ca>

613-789-2240, poste 0

Centre de ressources et de santé communautaires

www.coalitionottawa.ca/fr/accueil.aspx

Kids Help Phone/Jeunesse, J'écoute

<https://kidshelpphone.ca/>

<https://jeunessejeecoute.ca>

1-800-668-6868

Maison Fraternité (français seulement)

www.maisonfraternite.ca

613-741-2523

Intervenants dans les écoles secondaires

Rideauwood Addiction and Family Services (anglais seulement)

www.rideauwood.org

613-724-4881

Intervenants dans les écoles secondaires

Service d'accès au rétablissement (SAR)

<https://montfortrenaissance.ca/programmes-et-services/services-en-toxicomanie/service-dacces-au-retablissement-sar/>

613-241-5202

Youth Net/RéseauAdos

<http://ynra.ca/> / <http://ynra.ca/fr>

613-738-3915

Youth Services Bureau/ Bureau des services à la jeunesse

<https://www.ysb.ca/> / <https://www.ysb.ca/fr>

613-729-1000

Crisis Line / Ligne de crise 24/7: 613-260-2360

Connexion d'échange de connaissances

La « Connexion d'échange de connaissances » est une communauté de pratique en ligne mise sur pied et offerte sur Internet au moyen de l'adresse courriel ycocjo@ottawa.ca.

En tant que responsable de la coordination du programme, Santé publique Ottawa guidera les membres dans un processus d'échange et d'apprentissage collectif.

L'objectif de cette communauté de pratique est de diffuser des connaissances pertinentes de façon utile et efficace. Idéalement, les membres pourront apprendre et améliorer leurs pratiques de mobilisation des jeunes et les stratégies d'entraide par les pairs qu'ils utilisent grâce à des outils de formation et à des discussions de groupe.

La « Connexion d'échange de connaissances » peut recevoir de la rétroaction, diffuser des questions et réponses et proposer des ressources. Son objectif est de vous offrir du soutien.

Pour vous joindre à cette communauté de pratique virtuelle, veuillez envoyer un courriel à ycocjo@ottawa.ca pour demander d'accéder à *Connexions Jeunesse Ottawa*.

Évaluation

VUE D'ENSEMBLE ET RAISON D'ÊTRE

En collaboration avec les quatre conseils scolaires d'Ottawa, un plan d'évaluation sera mis au point pour *Connexions Jeunesse Ottawa*. Avec ce plan, nous pourrions déterminer les renseignements dont nous avons besoin et nous saurons pourquoi, où, quand et comment recueillir ces données.

Avec cet outil, nous pourrions évaluer les activités, l'appui, les ressources et les résultats de notre programme pour mesurer son efficacité et cerner les améliorations nécessaires à son perfectionnement continu.

Nous pouvons tous travailler ensemble pour renforcer l'efficacité de ce programme et son impact sur les jeunes.

En recueillant, analysant et (ou) en communiquant l'information, SPO, les conseils scolaires et différents groupes pourront déterminer dans quelle mesure l'ensemble du programme atteint les buts établis, soit :

- Motiver, mobiliser et outiller les jeunes pour qu'ils puissent intervenir auprès de leurs pairs dans leurs écoles et leurs communautés respectives;
- Augmenter la résilience des jeunes et les encourager à rechercher de l'aide d'une façon saine et positive;
- Approfondir leurs connaissances sur des questions comme l'usage de substances, la santé mentale et les choix santé; et,
- Fournir aux alliés adultes la formation et le curriculum requis pour mobiliser et appuyer les jeunes dans la planification des campagnes et de l'entraide par les pairs.



Annexes





ANNEXE 1

Contexte et statistiques

Contexte

Le concept des modèles de mobilisation des jeunes étant relativement récent, il ne fait pas l'objet d'une définition unique et universelle. Toutefois, ces modèles peuvent servir de cadres utiles dans divers contextes de pratique pour impliquer les jeunes à titre de partenaires précieux lorsqu'il s'agit d'aborder des questions et de prendre des décisions qui les concernent ou qui ont de l'importance pour eux. De façon générale, les modèles de mobilisation des jeunes reconnaissent leur droit de participer aux décisions qui les touchent et misent sur les excellentes compétences et la grande force dont ils font preuve.

Ce genre de participation des jeunes ouvre la voie à l'établissement des facteurs protecteurs qui favorisent le développement positif des jeunes et empêchent ces derniers d'adopter des comportements à risque (Search Institute, 2006). Selon les recherches actuelles, les modèles de mobilisation des jeunes entraînent divers résultats positifs pour les jeunes, surtout chez les jeunes de la catégorie « à risque élevé ». Une diminution des taux d'usage de drogues et de dépression, une importante réduction des taux de décrochage, un meilleur rendement scolaire et des taux inférieurs de démêlés avec la justice comptent parmi les résultats positifs constatés (Centre d'excellence pour l'engagement des jeunes, 2007).

Source : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario (2016). Trousse à outils de l'initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances (JCSMD). Toronto (Ontario)

Statistiques d'Ottawa

Les statistiques qui suivent font ressortir les sujets de préoccupation concernant les jeunes d'Ottawa et aident à démontrer pourquoi la mobilisation des jeunes est importante pour s'attaquer à ces enjeux. En encourageant la mobilisation de groupes dirigés par les jeunes dans vos écoles et communautés, tout le monde peut travailler ensemble pour aborder ces questions.

CONSULTATION POUR DES SOINS DE SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES

En 2017, près du tiers (30 %) des élèves d'Ottawa de la 7^e à la 12^e année ont déclaré avoir consulté un médecin, une infirmière ou un conseiller au moins une fois au cours des 12 derniers mois concernant leur santé mentale ou émotionnelle.¹ Environ le tiers (32 %) des élèves d'Ottawa ont déclaré qu'ils auraient voulu parler d'un problème de santé mentale ou émotionnelle au cours de la dernière année, mais qu'ils ne savaient pas vers qui se tourner¹.

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE CHEZ LES JEUNES

L'adolescence est une étape importante de la vie et peut être un moment stressant pour les jeunes, puisqu'il coïncide avec le passage de l'école primaire à l'école secondaire et avec les changements physiques et émotionnels de la puberté.

En 2017, 35 % des élèves d'Ottawa (de la 7^e à la 12^e année) présentaient un niveau de détresse psychologique de modéré à grave au cours des quatre dernières semaines, notamment des symptômes d'anxiété et de dépression comme la nervosité, l'agitation, une faible estime de soi et la tristesse. Les filles (46 %) étaient plus susceptibles que les garçons (25 %), et les élèves de la 9^e à la 12^e année (37 %) étaient plus susceptibles que ceux de la 7^e et de la 8^e année (30 %) d'avoir présenté un niveau de détresse psychologique modéré à grave au cours des quatre dernières semaines¹.

¹ Santé publique Ottawa. Surveillance des facteurs de risque en Ontario, Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario 2017, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2018

COMPORTEMENT SUICIDAIRE

Dans le document [État de la santé mentale à Ottawa – Rapport 2018](#), le comportement suicidaire englobe les pensées suicidaires, la planification d'un suicide et les tentatives de suicide.

Un élève d'Ottawa sur neuf (11 %) de la 7^e à la 12^e année affirme avoir envisagé de se suicider au cours de la dernière année. Les filles étaient plus susceptibles que les garçons de songer au suicide (16 % et 7 %, respectivement). Parmi les élèves ayant songé au suicide, 60 % ont indiqué qu'ils auraient voulu parler avec quelqu'un d'un problème de santé mentale ou émotionnelle au cours de la dernière année, mais qu'ils ne savaient pas vers qui se tourner¹.

Plus de 1 300 élèves d'Ottawa (4 %) ont dit avoir fait une tentative de suicide au cours de la dernière année¹.

ENVIRONNEMENT SCOLAIRE

La plupart des enfants et des jeunes passent beaucoup de temps à l'école, et l'expérience qu'ils y vivent a une grande incidence sur leur santé mentale et leur éducation. Les sentiments d'appartenance et de sécurité associés à l'école, influencés notamment par l'intimidation, sont des indicateurs déterminants de l'influence de l'environnement scolaire sur la santé mentale^{2,3}.

SENTIMENT D'APPARTENANCE À L'ÉCOLE

En 2017, 83 % des élèves d'Ottawa de la 7^e à la 12^e année ont dit avoir le sentiment de faire partie intégrante de leur école et 84 %, se sentir proches des personnes qu'ils y côtoyaient. Les élèves qui ont déclaré avoir une santé mentale passable ou mauvaise et qui provenaient d'une famille au statut socioéconomique faible étaient moins nombreux à dire qu'ils faisaient partie intégrante de leur école et qu'ils se sentaient proches des personnes côtoyées¹.

SÉCURITÉ EN MILIEU SCOLAIRE

En 2017, 91 % des élèves d'Ottawa de la 7^e à la 12^e année ont indiqué qu'ils se sentaient en sécurité dans leur école. Or, 12 % ont affirmé qu'ils avaient peur que quelqu'un leur fasse du mal ou les menacent à l'école. Les élèves qui ont déclaré être en excellente santé mentale (95 %) étaient plus susceptibles de se sentir en sécurité dans leur école que ceux dont la santé mentale était passable ou mauvaise (80 %)¹.

INTIMIDATION

L'intimidation est un comportement agressif persistant visant à blesser ou à contrôler une autre personne et donnant lieu à un déséquilibre perçu ou réel de pouvoir. Il en existe plusieurs formes, comme les moqueries, les injures, le harcèlement, l'exclusion sociale, les rumeurs et les agressions physiques.

En 2017, parmi les élèves d'Ottawa de la 7^e à la 12^e année, environ un élève sur cinq (18 %) a déclaré avoir été intimidé au moins une fois sur le terrain de l'école pendant l'année scolaire en cours. La forme d'intimidation la plus fréquente parmi les victimes était l'intimidation verbale ou non physique (81 %), et 18 % des élèves d'Ottawa ont dit avoir vécu de la cyberintimidation, c'est-à-dire avoir été intimidés sur Internet¹.

Un élève d'Ottawa sur dix (8 %) a déclaré avoir intimidé un autre élève à l'école pendant l'année en cours, et 8 % ont dit avoir intimidé quelqu'un d'autre sur Internet au cours de la dernière année. Les élèves parlant le français à la maison (5 %) ont été moins nombreux à signaler de la cyberintimidation que ceux parlant l'anglais (9 %) ou une autre langue (9 %). Le niveau scolaire et le sexe n'avaient pas d'incidence sur les résultats¹.

2 Smith, A., C. Poon, D. Stewart, C. Hoogeveen, E. Saewyc et McCreary Centre Society. Making the right connections: promoting positive mental health among BC youth, Vancouver (C.B.), 2011

3 Stewart, D., J. Sun, C. Patterson, K. Lemerle et M. Hardie. Promoting and building resilience in primary school communities: evidence from a comprehensive "health promoting school" approach, International Journal of Mental Health Promotion, 2004, vol. 6, no 3, p. 26-33.147

USAGE DE SUBSTANCES

En 2017, 18 % des élèves d'Ottawa de la 7^e à la 12^e année ont consommé du cannabis au moins une fois au cours des 12 derniers mois, et 14 % ont dit avoir consommé des médicaments sur ordonnance à des fins non médicales (sans ordonnance ou recommandation d'un médecin) une fois ou plus au cours de la dernière année. Des élèves de la 9^e à la 12^e année, 9 % ont déclaré avoir consommé une drogue illicite, sans compter le cannabis et les médicaments sur ordonnance ou en vente libre, au moins une fois au cours de la dernière année. Les élèves ayant dit avoir consommé des médicaments sur ordonnance à des fins non médicales ou des drogues illicites étaient plus susceptibles d'avoir consulté au moins une fois un professionnel de la santé mentale au cours de la dernière année que ceux qui n'avaient pas consommé ces substances¹.

USAGE DU TABAC

En 2017, 6 % des élèves de la 7^e à la 12^e année ont déclaré avoir fumé plus d'une fois au cours de l'année précédente¹.

USAGE PROBLÉMATIQUE D'APPAREILS ÉLECTRONIQUES

Depuis quelques années, on observe un usage accru des appareils électroniques, comme les téléphones cellulaires et tablettes. Même si la recherche sur les liens entre l'utilisation de ces appareils et la santé mentale en est à ses débuts, l'usage problématique d'appareils électroniques a été associé à la propension à la dépendance, au stress, à une faible stabilité émotionnelle, aux troubles du sommeil et à la dépression^{4,5,6}. Parmi les symptômes de l'usage problématique, mentionnons une envie irrésistible ou un besoin incontrôlable d'utiliser des appareils électroniques, une tension ou une anxiété qui ne peut être soulagée que par l'usage d'appareils électroniques, ainsi que l'inquiétude exprimée par les membres de la famille.

Plus de la moitié (56 %) des élèves d'Ottawa de la 9^e à la 12^e année ont déclaré qu'ils utilisaient habituellement des appareils électroniques de deux à quatre heures par jour, et plus du quart (26 %), cinq heures et plus chaque jour¹.

Près de la moitié (48 %) des élèves d'Ottawa de la 9^e à la 12^e année sont à risque d'un usage problématique d'appareils électroniques, selon leurs symptômes d'obsession, de négligence des autres aspects de la vie (p. ex., devoirs, sommeil, amis) et de trouble de contrôle. (Santé publique Ottawa. État de la santé mentale à Ottawa – Rapport 2018 (juin 2018). Ottawa (ON) : Santé publique Ottawa; 2018)

PROBLÈME DE JEUX VIDÉO

En 2017, 83 % des élèves de la 7^e à la 12^e année ont dit avoir joué à un jeu vidéo au moins une fois au cours de la dernière année, et 21 % des élèves ont dit l'avoir fait chaque jour ou presque. Trois fois plus de garçons (31 %) que de filles (10 %) ont déclaré jouer à des jeux vidéo chaque jour ou presque¹. Un élève d'Ottawa sur dix (11 %) de la 7^e à la 12^e année remplit les critères de problème de jeux vidéo¹.

En travaillant ensemble, en fournissant un programme coordonné et global pour la mobilisation des jeunes et en adoptant des approches d'entraide par les pairs dans les écoles et communautés d'Ottawa, nous pouvons contribuer à améliorer la santé mentale et le bien-être des jeunes à Ottawa.

4 Augner, C., et G. W. Hacker. Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults, *International Journal of Public Health*, 2012, vol. 57, no 2, p. 437-441.

5 Takao, M., S. Takahashi et M. Kitamura. Addictive personality and problematic mobile phone use, *Cyber Psychology & Behavior*, 2009, vol. 12, no 5, p. 501-507

6 Thomee, S., A. Harenstam et M. Hagberg. Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults – a prospective cohort study, *BMC Public Health*, 2011, vol. 11, p. 66.



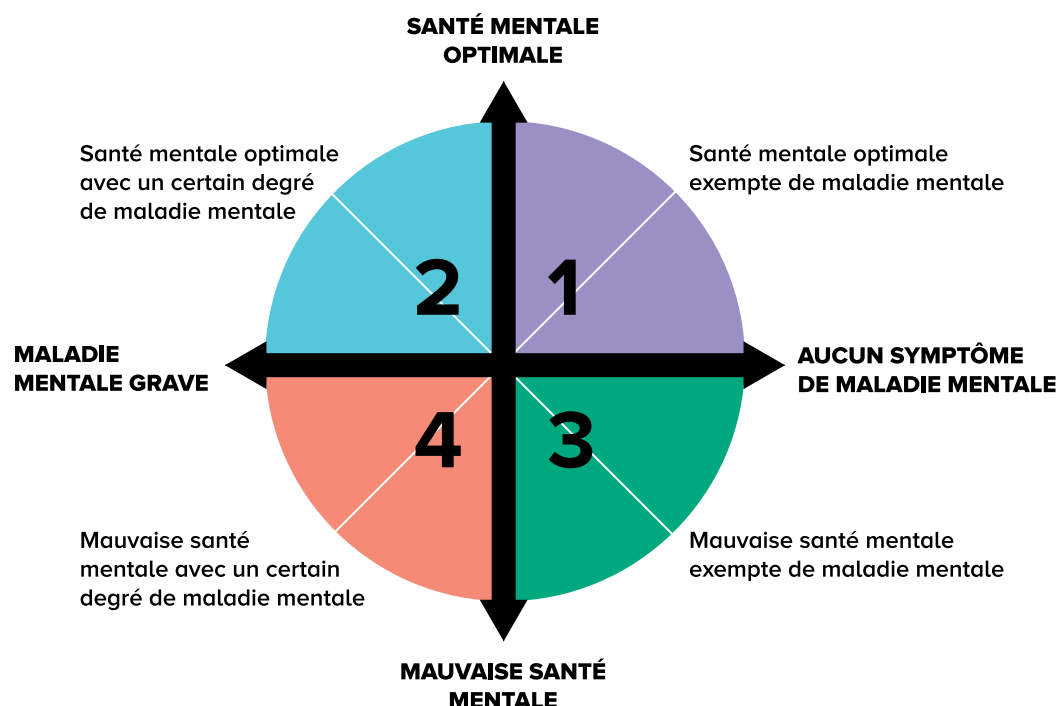
Continuum de la santé mentale

Maladie mentale et santé mentale

Une personne atteinte d'une maladie mentale se trouve sur un continuum allant de l'absence de symptômes et d'une maladie diagnostiquée à la présence d'une maladie mentale grave (p. ex. anxiété, dépression, trouble de la personnalité, schizophrénie). Une personne en bonne santé mentale se trouve également sur un continuum. Elle peut jouir d'une santé mentale optimale, avoir une mauvaise santé mentale ou se situer quelque part entre les deux. La santé mentale optimale se caractérise par des émotions positives, un sentiment de satisfaction face à la vie et un fonctionnement psychologique et social positif (p. ex. autoacceptation, relations positives, croissance personnelle). Selon ce modèle à deux continuums, une personne peut à la fois être atteinte d'une maladie mentale et jouir d'une bonne santé mentale. C'est ce qui arrive lorsqu'une personne s'adapte efficacement, répond bien au traitement et présente un moins grand nombre de symptômes. Dans le même ordre d'idée, une personne qui n'est pas atteinte d'une maladie mentale diagnostiquée peut avoir une mauvaise santé mentale. Cette personne peut subir énormément de stress, ce qui a un effet négatif sur son humeur, ses schémas de pensée et ses relations personnelles.

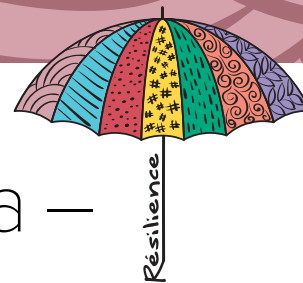
S'il est vrai que nous ne sommes pas tous atteints d'une maladie mentale, nous présentons tous néanmoins un certain état de santé mentale. Il importe de se rappeler que la santé mentale n'est pas statique; la position d'une personne sur le continuum peut fluctuer.

Source : Santé publique Ottawa. Favoriser la santé mentale dans la collectivité, Orientation stratégique de Santé publique Ottawa 2015-2018 (septembre 2016). Ottawa (ON) : Santé publique Ottawa; 2016



© L.M. Keyes, utilisation autorisée

Source : Santé et Bien-être social Canada (1988), Keyes (2002) et le Bureau de santé publique de Toronto (2013). Référence pour la photo : MacKean, 2011. Adapté de : The Health Communication Unit at the Dalla Lana School of Public Health, Université de Toronto, et l'Association canadienne pour la santé mentale, Ontario; selon les travaux conceptuels de Corey Keyes.



Connexions Jeunesse Ottawa – Planification des activités

CONNEXIONS JEUNESSE OTTAWA – PLAN D'ACTION

Initiative n° __ : Décrivez brièvement votre activité.

Activité <i>(Que devons-nous faire pour atteindre notre objectif?)</i>	Résultats souhaités, rêves et espoirs <i>(Quel dénouement espérons-nous?)</i>	Ressources <i>(De quoi avons-nous besoin pour y arriver?)</i>	Succès <i>(Comment saurons-nous que nous avons réussi?)</i>

Initiative n° __ : Décrivez brièvement votre activité.

Activité <i>(Que devons-nous faire pour atteindre notre objectif?)</i>	Résultats souhaités, rêves et espoirs <i>(Quel dénouement espérons-nous?)</i>	Ressources <i>(De quoi avons-nous besoin pour y arriver?)</i>	Succès <i>(Comment saurons-nous que nous avons réussi?)</i>

Initiative n° __ : Décrivez brièvement votre activité.

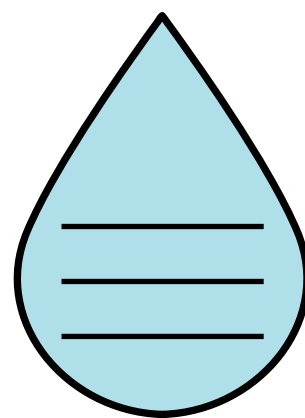
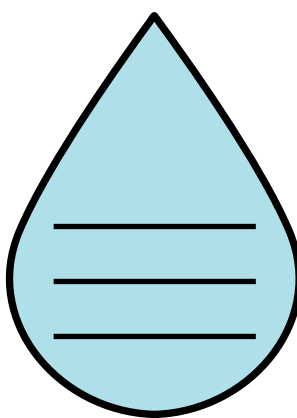
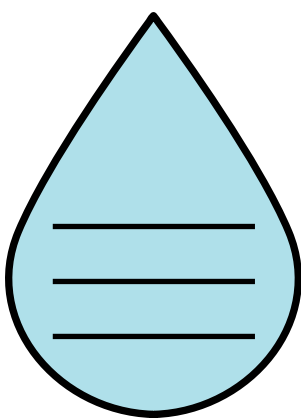
Activité <i>(Que devons-nous faire pour atteindre notre objectif?)</i>	Résultats souhaités, rêves et espoirs <i>(Quel dénouement espérons-nous?)</i>	Ressources <i>(De quoi avons-nous besoin pour y arriver?)</i>	Succès <i>(Comment saurons-nous que nous avons réussi?)</i>



Connexions entre les jeunes et leur bien-être

Le document sur les parapluies offre un excellent visuel. Les gouttes de pluie représentent les divers facteurs de stress dans la vie, tandis que les sections colorées dans le parapluie représentent les divers liens avec le bien-être, ainsi que des stratégies d'adaptation qui aident à protéger sa santé mentale et à accroître sa résilience.

Remplissez ce document individuellement ou en groupe – dans les gouttes de pluie, vous trouverez divers facteurs de stress dans votre vie. Dans les sections colorées du parapluie, vous trouverez des facteurs protecteurs ou des habiletés d'adaptation qui vous aideront à les surmonter.





Rôles et responsabilités du programme

Utilisez cette feuille de travail pour planifier et surveiller qui sont vos intervenants clés pour la mise en œuvre de Connexions Jeunesse Ottawa (CJO). Cela peut être adapté aux besoins individuels de votre école ou de votre communauté. Dans certains cas, les responsables de la mise en œuvre et les alliés adultes peuvent être utilisés de façon interchangeable (pour les petits groupes ou les organismes communautaires).

Responsable de la coordination, CJO

- Coordonner la planification et l'évaluation de CJO
- Former les responsables de la mise en œuvre

Santé publique Ottawa (SPO)

Responsables de la mise en œuvre

- Assurer la mise en œuvre du programme CJO
- Former les groupes dans les écoles et la communauté et leur offrir du soutien

Personnel travaillant dans les conseils scolaires ou la communauté

Adultes travaillant dans les écoles et la communauté – Éducateurs, intervenants des services à la jeunesse, organismes communautaires

Alliés adultes

- Recevoir la formation sur le programme CJO
- Appuyer le programme au niveau de l'école et de la communauté

Alliés adultes invités

- Participer et soutenir la mise en œuvre et fournir de l'aide (planification, formation et campagnes)
- Agir à titre de personnes-ressources pour l'échange de connaissances

Infirmière scolaire de SPO, intervenants de la Maison Fraternité, agents scolaires, leaders spirituels et communautaires.

Jeunes participants

Pairs aidants

- Recevoir la formation sur le programme CJO
- Se renseigner sur la santé mentale, l'usage de substances, la résilience et d'autres sujets liés au bien-être
- Travailler avec d'autres jeunes pour promouvoir la santé mentale et la recherche d'aide
- Recevoir le soutien des alliés adultes et des responsables de la mise en œuvre pour favoriser le bien-être dans leurs écoles et communautés respectives
- Diriger, planifier, mettre en œuvre et évaluer des activités amusantes, inspirantes et pertinentes organisées par et pour les jeunes



Planificateur de formation

Les responsables de la mise en œuvre peuvent utiliser cette feuille de travail pour aider à concevoir et à offrir la formation aux alliés adultes et aux pairs aidants.

CONNEXIONS JEUNESSE OTTAWA (CJO) – PLANIFICATEUR DE LA FORMATION

Auditoire cible

☐ Alliés adultes

☐ Pairs aidants

Objectifs

D'ici la fin de cette formation les **alliés adultes** vont :

- ☐ Comprendre leur rôle au sein du programme CJO;
- ☐ Comprendre les rôles des autres au sein du programme CJO;
- ☐ Comprendre les connexions entre les jeunes et leur bien-être et comment les promouvoir auprès des pairs aidants;
- ☐ Comprendre et mettre en pratique un engagement significatif des jeunes; et
- ☐ Comprendre comment élaborer un programme CJO dans leurs écoles ou communautés.

D'ici la fin de cette formation les **pairs aidants** vont :

- ☐ Comprendre le but du programme CJO;
- ☐ Comprendre différents concepts tels que la santé mentale, la résilience, la stigmatisation, la prévention de l'usage de substances, et comment demander de l'aide;
- ☐ Comprendre les connexions entre les jeunes et leur bien-être et comment les promouvoir auprès de leur école ou groupe communautaire; et
- ☐ Comprendre comment planifier et mettre en œuvre les programmes, les campagnes et les activités du programme CJO.

Sujets abordés

(Veuillez noter que si vous n'êtes pas en mesure de couvrir tous les sujets pendant la formation, il est important de réfléchir à la façon de couvrir le matériel manquant plus tard)

Formation des alliés adultes

- ☐ Introduction au programme
- ☐ Rôles et responsabilités du programme
- ☐ Répondre aux questions difficiles et créer des espaces sécuritaires
- ☐ Santé mentale et usage de substances
- ☐ Connexions entre les jeunes et leur bien-être
- ☐ Mobilisation significative des jeunes
- ☐ Conseils et ressources pour la mise en œuvre
- ☐ Planification

Formation des pairs aidants

- ☐ Présentation du programme aux pairs aidants
- ☐ Comprendre la santé mentale
- ☐ Renforcer la résilience
- ☐ Faire face au stress
- ☐ Connexions entre les jeunes et leur bien-être
- ☐ Stigmatisation – Parler de la santé mentale
- ☐ Usage de substances
- ☐ Recherche d'aide et identification des adultes de confiance
- ☐ Santé mentale – Défense de la cause et promotion
- ☐ Prochaines étapes et planification

CONSIDÉRATIONS IMPORTANTES

☐ Animateur(s) 	☐ Fournitures requises et autre logistique
☐ Lieu de la formation 	
☐ Date / heure de la formation 	

☐ Veiller à ce que le chapitre 4 « Mise en œuvre du programme CJO » soit partagé avec les alliés adultes ainsi que les pairs aidants

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

