

Connexions jeunesse Ottawa

Guide de mise en œuvre

Trousse pour la mise en œuvre du programme d'entraide par les pairs
Connexions jeunesse Ottawa



Also available in English under the title: Youth Connections Ottawa – Implementation guide
A Toolkit for implementation of the Youth Connections Ottawa peer-to-peer program

Pour en savoir plus, communiquez avec :
Équipe de la santé mentale de Santé publique Ottawa

✉ Par courriel : santementale@ottawa.ca

✍ Par la poste : Santé publique Ottawa, 100, promenade Constellation, Ottawa (Ontario) K2G 6J8

Permission de reproduire : La présente publication peut être reproduite sans permission, 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 (Ontario) : Santé publique Ottawa, 2023.

Reconnaissance du territoire

L'équipe de la santé mentale, et l'équipe des dépendances et de la santé liée à l'utilisation de substances de Santé publique Ottawa souhaitent rendre hommage au peuple Algonquin Anichinabé et souligner qu'Ottawa se situe sur son territoire traditionnel non cédé. C'est un privilège de vivre, travailler et jouer en tant qu'invités sur ce territoire entretenu par les nations algonquines depuis des millénaires. Nous aimerions également présenter cet hommage à tous les peuples des Premières Nations ainsi qu'aux peuples Inuits et Métis, à leurs ancêtres et à leurs aînés, et à leurs précieuses contributions passées et présentes à ce territoire.

Nous avons conscience des répercussions et des séquelles de la colonisation, ainsi que des contrecoups du racisme systémique persistant sur la santé et le bien-être des Premières Nations, des Inuits et des Métis. Nous reconnaissons également les effets de la stigmatisation sur la santé mentale et la santé liée aux dépendances et à l'utilisation de substances dans les communautés autochtones. Nous nous engageons à instaurer des mesures de santé publique qui favorisent la réconciliation et la santé des Premières Nations, des Inuits et des Métis, et à continuer de lutter contre la stigmatisation et les inégalités en matière de santé dans nos communautés.

Nous promettons de collaborer avec les organisations autochtones pour soutenir les jeunes Autochtones en milieu urbain en créant des espaces sûrs et en appuyant l'élaboration d'activités dirigées par les jeunes pour réduire la stigmatisation, accroître la résilience et améliorer les capacités.

Partenaires du projet

Le présent guide est le fruit d'une collaboration entre Santé publique Ottawa (SPO), l'Ottawa-Carleton District School Board (OCDSB), l'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). Sa publication originale date de 2019, et il a été révisé en 2023.

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 (RNAO).

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

- Conseils scolaires :
 - Ottawa-Carleton District School Board
 - Ottawa Catholic School Board
 - Conseil des écoles catholiques du Centre-Est
 - Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario
- Santé mentale en milieu scolaire Ontario (anciennement l'Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles)
- Réseau Ado du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario
- Services de police d'Ottawa
- Rideauwood Addiction and Family Services
- Le CAP
- Accurate Creative



Objet du guide de mise en œuvre

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 collaborer avec les jeunes et à leur donner des occasions de choisir et de créer des activités pour le groupe en fonction des besoins propres à votre école ou à votre communauté.



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



Appellez le 911 ou votre numéro d'urgence local.



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



Appellez ou envoyez un SMS à la Ligne d'aide en cas de crise de suicide au 9-8-8.



À Ottawa :

Si votre jeune de 17 ans ou moins est en état de crise, appelez la [Ligne de crise 24/7 du Bureau des services à la jeunesse](#) au 613-260-2360 ou, pour l'Est de l'Ontario, au 1 877 377-7775 (sans frais), ou utilisez le clavardage en ligne (24 heures sur 24, 7 jours sur 7).

Si vous avez plus de 16 ans, appelez la [Ligne de crise en santé mentale](#) au 613-722-6914 ou, si vous demeurez à l'extérieur d'Ottawa, au 1 866 996-0991 (sans frais) pour parler à quelqu'un 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Dans tout le Canada :

Les enfants et les jeunes peuvent contacter Jeunesse, J'écoute en tout temps par téléphone au 1 800 668-6868 (sans frais) ou en textant PARLER au 686868.



Table des matières

Introduction

Le programme Connexions jeunesse Ottawa

Survol du programme

1

Responsables de la mise en œuvre 11

2

Alliés adultes 13

Introduction au programme 15

Rôles et responsabilités
liés au programme 18

Connexions au bien-être
pour les jeunes 21

Créer des espaces sécuritaires et
répondre aux questions difficiles 24

Mobilisation significative
des jeunes 27

Conseils et ressources pour
la mise en œuvre 30

Planification 33

3

Pairs aidants 35

Présentation du programme
aux pairs aidants 37

Connexions au bien-être
pour les jeunes 39

La stigmatisation 43

Comprendre la santé mentale 46

Santé liée à l'utilisation
de substances 50

Utilisation de la technologie
et médias sociaux 55

Renforcer la résilience 58

Faire face au stress 62

Recherche d'aide et identification
des adultes de confiance 64

Mobilisation et promotion
de la santé mentale 66

Prochaines étapes
et planification 69

4

Mise en œuvre du programme Connexions jeunesse Ottawa	71
Conseils et directives	71
Activités qui transmettent des leçons	75
■ Dessinez votre insecte	76
■ Murale de la gratitude	77
■ Qui sont vos « connexions »?	78
■ Le sac à dos du stress	79
■ Campagne d'une journée sans écran	80
Idées de campagnes	81
Connexions communautaires et en ligne (où trouver de l'aide)	81
Évaluation	82

Annexes

ANNEXE 1 Document d'information de CJO destiné aux pairs aidants potentiels	84
ANNEXE 2 Connexions au bien-être pour les jeunes	85
■ Gouttes de pluie	85
■ Parapluie	86
ANNEXE 3 Continuum de la santé mentale	87
ANNEXE 4 Le spectre de l'utilisation de substances	88
ANNEXE 5 Langage axé sur la personne : santé mentale et santé liée à l'utilisation de substances	90
ANNEXE 6 Conseils pour parler à quelqu'un au sujet de l'utilisation de substances	91
ANNEXE 7 Conseils pour fêter plus sûrement	93
ANNEXE 8 Liste de ressources sur la santé mentale, les dépendances et la santé liée à l'utilisation de substances pour les jeunes	95
ANNEXE 9 Évaluation des pairs aidants	97
ANNEXE 10 Évaluation des initiatives de Connexions jeunesse Ottawa (CJO)	99
ANNEXE 11 Certificat de participation de Connexions jeunesse Ottawa	100



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 et des partenaires communautaires. Ce vaste programme coordonné de mobilisation des jeunes repose sur une approche d'entraide par les pairs à mettre en application dans les écoles et les groupes communautaires d'Ottawa. Ce programme offre de la flexibilité car il peut être personnalisé selon les besoins des nombreuses communautés diversifiées d'Ottawa.

SPO 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 (RNAO) pour adapter le programme d'entraide par les pairs en santé mentale CJO à la région d'Ottawa. La ressource [Les fondements d'une école saine](#) est intégrée au contenu du programme CJO et sera utilisée pour appuyer les groupes d'entraide par les pairs qui existent déjà ou sont créés dans les écoles et dans la communauté.

SPO reconnaît l'importance des partenariats intersectoriels; par conséquent, le soutien offert par divers partenaires communautaires a été et continuera d'être essentiel à la réussite et à la pérennité du programme.

Veuillez consulter la [trousse à outils de l'initiative JCSMD](#) de la RNAO pour en savoir plus sur l'élaboration du programme et les données probantes qui la sous-tendent.

Le programme Connexions jeunesse Ottawa

Connexions jeunesse Ottawa (CJO) est un programme d'entraide par les pairs qui vise à améliorer la santé mentale et la santé liée à l'utilisation de substances des jeunes à Ottawa. Les pairs aidants sont soutenus par des alliés adultes dans leur apprentissage en la matière de santé mentale et de l'utilisation de substances, puis encouragés à élaborer des activités, des événements et des initiatives pour leurs pairs. Le programme s'appuie sur le fait que les jeunes sont souvent plus réceptifs aux messages qui proviennent de leurs pairs. Les pairs aidants possèdent leurs propres connaissances, acquises par leurs expériences passées et actuelles, et peuvent donc faire en sorte que le programme soit pertinent aux yeux des autres jeunes.

Les données indiquent que de nombreux jeunes ont déjà rencontré des problèmes de santé mentale et de santé liée à l'utilisation de substances, problèmes que la pandémie a exacerbés. Il y a eu une montée des problèmes mentaux et émotionnels, et des jeunes ont dit avoir utilisé des substances pour composer avec ces problèmes. Beaucoup ont aussi indiqué ne pas savoir où demander de l'aide et avoir des capacités acceptables ou faibles de gestion des problèmes et des crises. Bien des élèves de l'Ontario ont dit avoir utilisé des substances pour relaxer, se sentir mieux ou se faire accepter. Pour obtenir les données les plus récentes sur le bien-être des jeunes d'Ottawa, consultez la page [Santepubliqueottawa.ca/Tableau debordBien-etre](https://santepubliqueottawa.ca/Tableau-debordBien-etre). Pour obtenir les données les plus récentes sur le bien-être des jeunes de l'Ontario, visitez [Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario \(SCDSEO\) | CAMH](#).

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

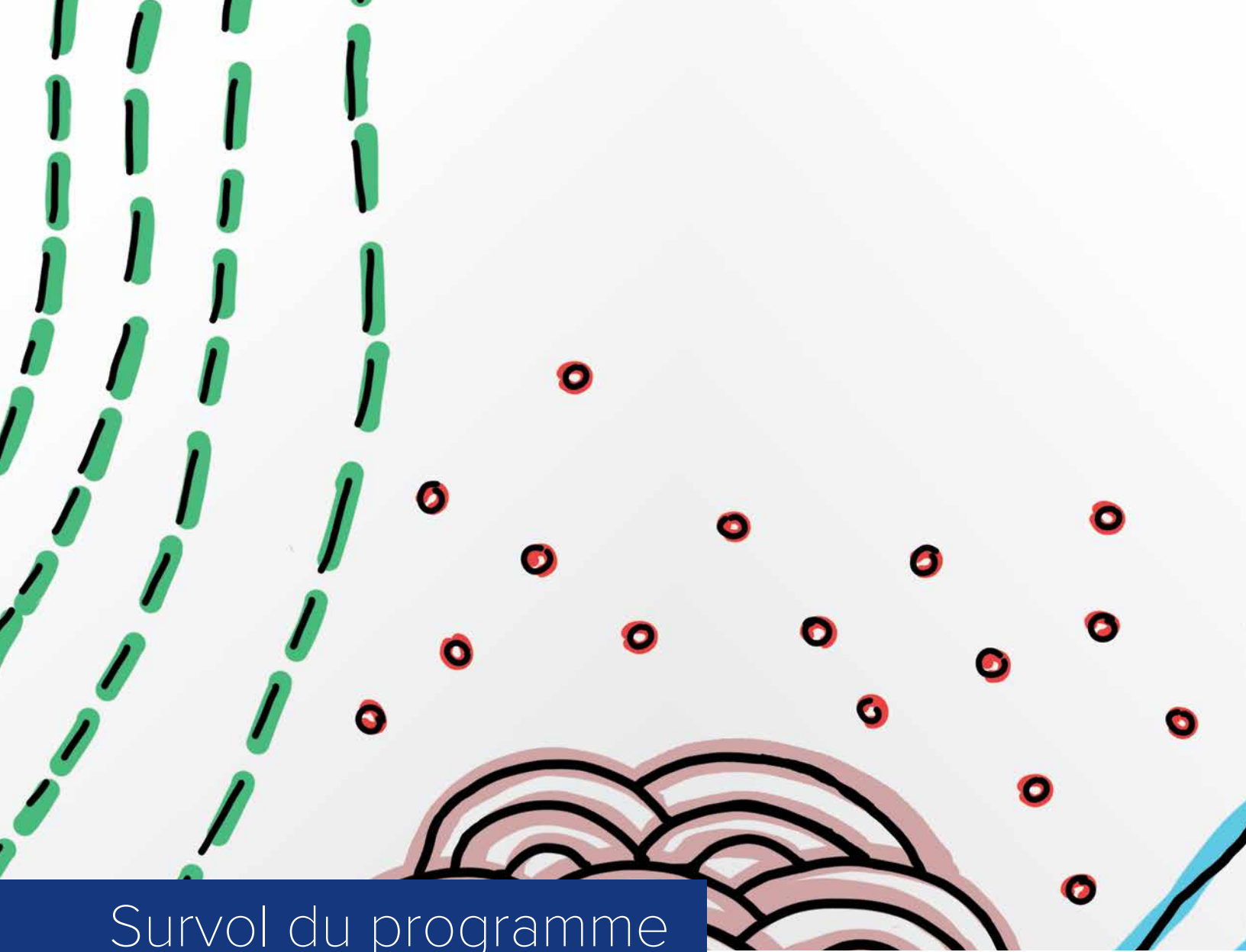
En utilisant le programme CJO, vous pouvez contribuer à créer un milieu scolaire et communautaire favorable, et résilient pour les jeunes. Ce programme d'entraide par les pairs vise à mobiliser les jeunes de façon significative en leur donnant les moyens d'apprendre sur la santé mentale, ainsi qu'adopter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

Avec le soutien des alliés adultes, les jeunes acquièrent les connaissances nécessaires pour surmonter les obstacles comme la stigmatisation et les facteurs de risque, être en mesure de chercher l'aide nécessaire, et comprendre comment trouver de l'information fiable.

Les groupes apprendront sur ce qui suit :

- Comment prendre soin de soi, aider un pair et chercher de l'aide;
- La santé mentale et le bien-être;
- La stigmatisation;
- La santé liée à l'utilisation de substances;
- Les dépendances;
- Les effets positifs et négatifs de la technologie et des médias sociaux;
- La sensibilisation;
- Le leadership.

Le fait de préparer les jeunes à être des leaders renforce leurs capacités et leur résilience, et favorise leur santé mentale ainsi que celle de leur communauté.



Survol du programme

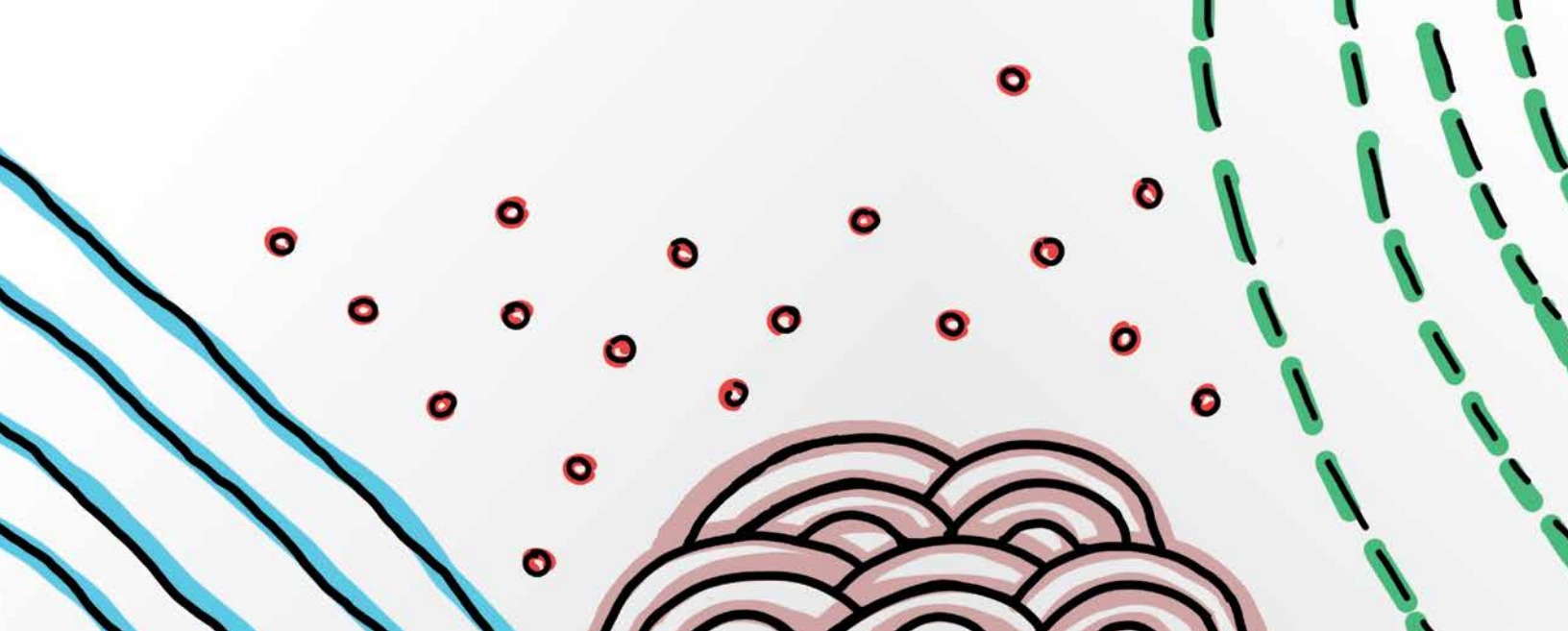
En misant sur un modèle à partenaires et à composantes multiples, les pairs aidants planifieront et mettront en œuvre des activités de mobilisation des jeunes dans leurs écoles et leurs communautés.

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 les alliés adultes);
4. Perfectionnement des pairs aidants;
5. Collaboration, 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.

Ensuite, une formation sera organisée pour les pairs aidants et leurs alliés adultes. Cette formation conjointe comprend des exercices d'orientation, de renforcement de l'esprit d'équipe, d'échange d'idées et de planification d'activités.



Les buts du programme CJO :

- Motiver, mobiliser et outiller les jeunes pour qu'ils puissent intervenir auprès de leurs pairs dans leur école et leur communauté;
- Accroître la résilience des jeunes et les encourager à demander de l'aide d'une façon positive et sécuritaire;
- Approfondir les connaissances des jeunes sur la santé mentale, la santé liée à l'utilisation de substances et l'utilisation de la technologie et des médias sociaux.
- Prévenir et réduire la stigmatisation relative à la santé mentale et à la santé liée à l'utilisation de substances.

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

Les objectifs du programme CJO :

- Accroître la sensibilisation au continuum de la santé mentale* et au spectre de l'utilisation de substances** pour favoriser le bien-être global des jeunes et diminuer la stigmatisation entourant la maladie mentale et les problèmes liés à l'utilisation de substances;
- Accroître la sensibilisation aux effets positifs et négatifs du temps d'écran récréatif et promouvoir l'utilisation consciencieuse de la technologie;
- Fournir aux alliés adultes la formation et le curriculum requis pour mobiliser et appuyer les jeunes dans la planification des campagnes et l'entraide par les pairs;
- Développer les compétences en leadership et en mobilisation chez les jeunes qui participent au programme;
- Mobiliser les pairs aidants pour planifier, mettre en œuvre et évaluer des stratégies créatives de mobilisation des jeunes visant à promouvoir la santé mentale, la santé liée à l'utilisation de substances et l'utilisation consciencieuse de la technologie, et à réduire la stigmatisation;
- Offrir l'occasion aux professionnels de collaborer avec les jeunes à la mise en œuvre d'initiatives de promotion de la santé et du bien-être, et de réduction de la stigmatisation dans leur école et leur communauté.

* Le continuum de la santé mentale explique qu'une personne peut avoir une santé mentale positive ou négative avec ou sans diagnostic de maladie mentale. Pour en savoir plus, consultez l'[annexe 3](#).

** Le spectre de l'utilisation de substances comprend tout le monde, les personnes qui utilisent des substances et celles qui n'en consomment pas, et reflète le fait que les troubles liés à l'utilisation de substances sont des problèmes de santé complexes. Pour en savoir plus, consultez l'[annexe 4](#).

Adapté de : 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) : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario.

Rôles et responsabilités liés au programme

Responsable de la coordination de Connexions jeunesse Ottawa

- Santé publique Ottawa (SPO)

Responsables de la mise en œuvre

- Personnel travaillant dans les conseils scolaires ou la communauté

Alliés adultes

- Éducatrices et éducateurs, intervenantes et intervenants auprès des jeunes, organismes communautaires

Alliés adultes invités

- Personnel de SPO, intervenantes et intervenants de Rideauwood/Le CAP, leaders spirituels et communautaires

Pairs aidants

- Jeunes participants

1

Responsables de la mise en œuvre

Connexions jeunesse Ottawa (CJO) a pour but de travailler avec les jeunes à la mise au point d'activités intéressantes et amusantes pour promouvoir la santé mentale positive et le bien-être, tout en leur transmettant des compétences qu'ils utiliseront toute leur vie.

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

Comprendre le rôle de responsable de la mise en œuvre

Les responsables de la mise en œuvre :

- sont responsables de former les alliés adultes et de contribuer à la formation conjointe des alliés adultes et des pairs aidants;
- contribuent au bon fonctionnement du programme, notamment en offrant de la formation et du soutien dans les écoles ou la communauté;
- aident les écoles et les groupes communautaires dans le cadre des événements;
- appliquent les principes et les pratiques de mobilisation significative des jeunes;
- manifestent de l'intérêt pour les initiatives qui promeuvent la santé et le bien-être;
- agissent à titre de personnes-ressources pour l'école ou le groupe communautaire en ce qui concerne la diffusion de connaissances sur des sujets en santé pertinents pour les groupes de jeunes;
- participent aux activités d'évaluation.

Comment utiliser le présent guide de mise en œuvre

Le guide de mise en œuvre de CJO 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 et en passant en revue, en observant et en réalisant les différentes activités proposées, vous aurez davantage confiance en vous et améliorerez vos compétences en animation pour offrir les formations.

En lisant le présent guide, vous constaterez que les participants de CJO se partagent quatre grands rôles :

- | | |
|-------------------------------------|-------------------|
| 1. Responsable de la coordination | 3. Alliés adultes |
| 2. Responsables de la mise en œuvre | 4. Pairs aidants |

Nous vous encourageons à vous familiariser avec ces rôles et les responsabilités qui s'y rattachent (voir le graphique sur les rôles et responsabilités liés au programme à la page 19).



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

1. La formation pour les responsables de la mise en œuvre, qui leur apprend comment former et soutenir les alliés adultes et les pairs aidants;
2. L'orientation et la formation des alliés adultes, qui leur fournit les connaissances et les outils requis pour soutenir les pairs aidants et travailler avec eux;
3. La formation conjointe des pairs aidants, avec des alliés adultes invités, qui fournit aux pairs aidants les connaissances et les outils nécessaires à la mise en œuvre du programme CJO dans leur école ou leur communauté.

Il est recommandé de donner 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 leur école ou leur communauté.

Formation des responsables de la mise en œuvre

Cette formation, animée par le ou la responsable de la coordination de CJO, visera les objectifs suivants :

- a. Découvrir le programme CJO;
- b. Apprendre les pratiques exemplaires pour un engagement significatif 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. Aider les pairs aidants à créer, mettre en œuvre et évaluer des activités d'engagement des jeunes.

Prochaines étapes pour les responsables de la mise en œuvre

Prenez le temps de vous familiariser avec le guide de mise en œuvre. Il fournit 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 la marche à suivre pour commencer un programme CJO dans votre école ou communauté.

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, les alliés adultes peuvent 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.

Les groupes apprendront sur ce qui suit :

- La capacité de prendre soin de soi;
- Comment aider un pair et chercher de l'aide;
- La santé mentale et le bien-être;
- La santé liée à l'utilisation de substances et aux dépendances;
- La stigmatisation;
- La mobilisation;
- Le leadership.

Avec le soutien de partenaires du milieu de l'éducation et de spécialistes en santé, les jeunes peuvent acquérir les connaissances nécessaires pour surmonter les obstacles comme la stigmatisation et les facteurs de risque, encourager la recherche de l'aide nécessaire, et comprendre comment trouver de l'information fiable. Le fait de préparer les jeunes à jouer un rôle de leadership contribue non seulement à renforcer les capacités et à accroître la résilience, mais aussi à favoriser la mobilisation.

Comprendre le rôle des alliés adultes

Les alliés adultes sont des défenseurs des jeunes qui supervisent directement le programme dans les écoles et les milieux communautaires (p. ex. éducatrices et éducateurs, agentes et agents de promotion de la santé, personnel d'organismes communautaires, etc.).

Il peut aussi s'agir de leaders spirituels ou communautaires, d'intervenantes et d'intervenants communautaires auprès des jeunes, de partenaires provenant de l'extérieur des écoles ou d'autres personnes pouvant assister aux réunions de planification ou fournir leur aide.

Les alliés adultes assumeront les fonctions suivantes :

- Superviser le soutien opérationnel du programme et son déploiement dans les milieux scolaires et communautaires;
- Appuyer le recrutement de pairs aidants;
- Aider à récompenser les pairs aidants par des heures de services communautaires, des certificats, etc.;
- Assister aux ateliers de formation des pairs aidants et aider à 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 santé mentale et de santé liée à l'utilisation de substances dans l'ensemble du programme CJO;
- Mettre à profit leur connaissance des groupes de jeunes auprès desquels ils travaillent afin d'adapter le programme aux besoins de la communauté;
- 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 les événements du programme CJO;
- Participer aux activités d'évaluation.

Formation des alliés adultes

La formation des alliés adultes vise à leur fournir l'information, 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 CJO.

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

Les responsables de la mise en œuvre donneront la formation aux alliés adultes, répondront à leurs questions et les aideront à relever les défis qui pourraient se présenter pendant la formation.

- Pour toute question, ou pour obtenir une copie modifiable de la présentation PowerPoint de la formation, écrivez à santementale@ottawa.ca.





Formation des alliés adultes – feuille de travail pour l'animation

Introduction au programme



Temps requis :

- 20 à 40 minutes



Matériel requis :

- PowerPoint de la formation des alliés adultes (écrire à santementale@ottawa.ca pour l'obtenir)



Objectif :

- Présenter le programme CJO aux alliés adultes



Étapes d'animation :

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

1. Buts et objectifs de Connexions jeunesse Ottawa

Cette activité consiste à examiner les buts et les objectifs du programme CJO avec les alliés adultes afin que tout le monde ait la même compréhension de la raison d'être du programme, et des buts et des objectifs à atteindre.

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;
- 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, les stratégies d'adaptation positives, la santé liée à l'utilisation de substances et l'utilisation de la technologie et des médias sociaux;
- Prévenir et réduire la stigmatisation relative à la santé mentale et à la santé liée à l'utilisation de substances.

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 conçues par et pour les jeunes de partout à Ottawa.

Les objectifs du programme CJO :

- Accroître la sensibilisation au continuum de la santé mentale* et au spectre de l'utilisation de substances** pour favoriser le bien-être global des jeunes et diminuer la stigmatisation entourant la maladie mentale et les problèmes liés à l'utilisation de substances;
- Accroître la sensibilisation aux effets positifs et négatifs du temps d'écran récréatif et promouvoir l'utilisation consciencieuse de la technologie;
- Fournir aux alliés adultes la formation et le curriculum requis pour mobiliser et appuyer les jeunes dans la planification des campagnes et l'entraide par les pairs;
- Développer les compétences en leadership et en mobilisation chez les jeunes qui participent au programme;
- Mobiliser les pairs aidants pour planifier, mettre en œuvre et évaluer des stratégies créatives de mobilisation des jeunes visant à promouvoir la santé mentale, la santé liée à l'utilisation de substances et l'utilisation consciencieuse de la technologie, et à réduire la stigmatisation;
- Offrir l'occasion aux professionnels de la santé et de l'éducation, et aux travailleurs sociaux de collaborer avec les jeunes à la mise en œuvre d'initiatives de promotion de la santé et du bien-être et de réduction de la stigmatisation dans les écoles et les communautés.

* Le continuum de la santé mentale explique qu'une personne peut avoir une santé mentale positive ou négative avec ou sans diagnostic de maladie mentale. Pour en savoir plus, consultez l'annexe 3.

** Le spectre de l'utilisation de substances comprend tout le monde, les personnes qui utilisent des substances et celles qui n'en utilisent pas, et reflète le fait que les troubles liés à l'utilisation de substances sont des problèmes de santé complexes. Pour en savoir plus, consultez l'annexe 4.

2. Chasse au trésor énergisante

La création de 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 tisser des liens.

Instructions :

1. Formez des équipes de deux à cinq participants.
2. Fournissez aux équipes une liste d'articles qui peuvent être trouvés à proximité (dans leurs poches ou leur sac 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 jouet à manipuler
 - Un mème
 - Un casque d'écoute
 - Un abonnement à un centre de conditionnement physique
 - L'enregistrement audio d'une chasse d'eau
 - 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 réunit le plus d'articles gagne.
4. Demandez aux équipes d'inventer une petite histoire (drôle) avec certains des articles qu'elles ont réunis (ou tous les articles) et demandez-leur d'expliquer le lien qu'elles peuvent faire avec leur santé mentale.
5. Chaque équipe peut raconter son histoire au groupe.

3. Fonctionnement de Connexions jeunesse Ottawa

En misant sur un modèle à partenaires et à composantes multiples qui favorise 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 leurs communautés, et aideront à les évaluer.

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 les alliés adultes);
4. Perfectionnement des pairs aidants;
5. Collaboration, réseautage, soutien et renforcement des capacités entre les participants de CJO.

Grâce à 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.

Ensuite, une formation sera organisée pour les pairs aidants et leurs alliés adultes. Cette formation conjointe comprend des exercices d'orientation, de renforcement de l'esprit d'équipe, d'échange d'idées et de planification d'activités.

Adapté de : 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) : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario.



Formation des alliés adultes – feuille de travail pour l'animation

Rôles et responsabilités liés au programme



Temps requis :

- 20 à 40 minutes



Matériel requis :

- Rôles et responsabilités liés au programme Connexions jeunesse Ottawa



Objectif :

- Aider les alliés adultes à mieux comprendre les quatre principaux rôles du programme et les responsabilités qui s'y rattachent.



Étapes d'animation :

1. Animez l'activité « Qui sommes-nous? »;
2. Examinez les rôles et responsabilités liés au programme.

1. Activité « Qui sommes-nous? »

L'activité « Qui sommes-nous? » est une façon amusante de démontrer que chaque personne assume des rôles différents. C'est un moyen utile de présenter le prochain sujet, soit les rôles et responsabilités liés au programme.

Instructions :

- Choisissez une « personne désignée »;
- Demandez-lui de quitter la salle;
- Les autres membres du groupe doivent décider qui le groupe représentera. Il pourrait s'agir d'un groupe d'éducateurs, de médecins, 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.
- Tentez d'induire la « personne désignée » en erreur tout en disant la vérité!
- Déterminez à l'avance combien de questions la « personne désignée » pourra poser (par exemple, une question par participant).
- La « personne désignée » peut soit deviner l'identité du groupe, soit abandonner. Ensuite, ce sera au tour d'une autre personne d'être « désignée »!

Après la partie

Cette activité offre l'occasion de réfléchir à la façon dont les rôles et les responsabilités peuvent se chevaucher, s'adapter ou changer au fil du temps. Les alliés adultes pourraient devoir s'adapter aux besoins particuliers des pairs aidants de leur groupe et des jeunes de leur école ou communauté.

2. Les rôles et responsabilités liés au programme Connexions jeunesse Ottawa

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

Responsable de la coordination (membre du personnel de Santé publique Ottawa)

Les principales fonctions du responsable de la coordination sont d'apporter son assistance pour la formation des responsables de la mise en œuvre et de soutenir l'évaluation de Connexions jeunesse Ottawa (CJO) dans les écoles et la communauté.

Cette personne assume aussi les responsabilités suivantes :

- Aider à l'intégration du programme dans les écoles et la communauté;
- Réseauter 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;
- Aider à l'évaluation de CJO.

Responsables de la mise en œuvre

Les responsables de la mise en œuvre assureront le lien entre le ou la responsable de la coordination et les écoles ou groupes communautaires.

Ils assument aussi les responsabilités suivantes :

- Contribuer au bon fonctionnement du programme :
 - en agissant à titre de personnes-ressources ou de porte-parole pour les initiatives promouvant la santé et le bien-être qui portent sur les sujets déterminés par les groupes de jeunes,
 - en fournissant aux alliés adultes des outils et des renseignements pour appuyer les pairs aidants,
 - en donnant une séance d'orientation et une formation aux alliés adultes sur le programme CJO,
 - en offrant aux groupes de jeunes de la formation sur le rôle de pair aidant,
 - en aidant au recrutement 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 de santé liée à l'utilisation 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 des questions de promotion de la santé pertinentes pour les groupes de jeunes;
- Participer aux activités d'évaluation.

Alliés adultes

Les alliés adultes sont constitués de champions des jeunes qui supervisent directement le programme dans les écoles et la communauté (éducatrices et éducateurs, agentes et agents de promotion de la santé, etc.).

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

Voici d'autres rôles des alliés adultes :

- Superviser le soutien opérationnel du programme et son déploiement dans les milieux scolaires et communautaires;
- Aider au recrutement de pairs aidants;
- Aider à récompenser le travail des pairs aidants par des heures de services communautaires, des certificats, etc.;
- Assister à l'atelier de formation des pairs aidants et aider à son déroulement;
- Appliquer des pratiques et des principes de mobilisation significative des jeunes et manifester de l'intérêt à promouvoir la santé mentale et la santé liée à l'utilisation de substances dans l'ensemble du programme CJO;
- Mettre à profit leur connaissance des groupes de jeunes auprès desquels ils travaillent afin d'adapter le programme aux besoins de la communauté;
- Collaborer avec les responsables de la mise en œuvre pour offrir du mentorat aux pairs aidants;
- 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 et assument les fonctions suivantes :

- Assister à un atelier de formation de CJO;
- Se renseigner sur le bien-être mental, la réduction de la stigmatisation, la santé liée à l'utilisation de substances, la résilience, les moyens de prendre soin de soi et les stratégies de recherche d'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;
- Diriger, planifier et animer des activités amusantes conçues par et pour les jeunes;
- Participer aux activités d'évaluation.

Adapté de : 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) : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario.



Formation des alliés adultes – feuille de travail pour l'animation

Connexions au bien-être pour les jeunes



Temps requis :

- 20 à 40 minutes



Matériel requis :

- Le parapluie « Connexions au bien-être pour les jeunes » ([annexe 2](#))



Objectif :

- Approfondir les connaissances sur l'importance des facteurs de protection et leur influence sur la santé mentale.



Étape d'animation :

1. Montrez le parapluie « Connexions au bien-être pour les jeunes » et animez une discussion à son sujet. Déterminez quelles connexions sont déjà des forces et lesquelles les participants aimeraient améliorer.

1. Connexions au bien-être pour les jeunes

Les connexions au bien-être pour les jeunes sont des facteurs de protection qui contribuent à la résilience et au bien-être. Effectuez cette activité avec les groupes de jeunes pour les encourager à réfléchir aux facteurs de protection qu'ils possèdent et à ceux qu'ils aimeraient développer. Cette activité leur permettra de réfléchir à la façon de promouvoir et d'améliorer les facteurs de protection dans leur vie et celle des autres. Il s'agira d'une étape clé dans l'élaboration des futures campagnes et activités du programme CJO.

Tout d'abord, présentez les facteurs de protection. Lisez-les en groupe et discutez du rôle de chaque connexion dans le bien-être et la santé mentale positive.

Servez-vous du parapluie « Connexions au bien-être pour les jeunes » ([voir l'annexe 2](#)) pour discuter, en groupe ou en équipes de deux, des divers facteurs de stress auxquels font face les jeunes, et faites un remue-méninges sur les autres connexions avec le bien-être qui pourraient contribuer à accroître la résilience. Prenez le temps de parler des facteurs de stress et facteurs de protection propres aux jeunes de chaque groupe, car ils différeront d'une communauté à l'autre. Le document du 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 connexions avec le bien-être et les stratégies d'adaptation qui aident à protéger sa santé mentale et à accroître sa résilience.



Connexions au bien-être pour les jeunes

Réponses possibles :

1

Santé mentale

- Un état de bien-être;
- La capacité de reconnaître nos forces et notre potentiel;
- La capacité de faire face aux éléments stressants normaux du quotidien;
- Le soin de soi;
- Affecte la manière dont nous nous sentons, pensons et agissons;
- Définit notre réaction au stress, notre relation avec les autres et notre manière de faire des choix;
- Peut être influencée par l'utilisation de la technologie et des médias sociaux;
- La santé mentale n'est pas 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 peut avoir une mauvaise santé mentale. Nous avons tous besoin de facteurs de protection qui nous permettent de composer avec les difficultés de la vie et de protéger notre santé mentale.

2

Santé liée à l'utilisation de substances

- Il s'agit d'un spectre, et elle peut changer d'un jour à l'autre;
- Améliore le bien-être en plus de prévenir les méfaits;
- L'absence d'utilisation, l'utilisation bénéfique, l'utilisation à faible risque, les problèmes liés à l'utilisation et les troubles d'utilisation en font partie;
- Le bien-être et le rétablissement sont possibles, mais différent d'une personne à l'autre;
- Améliore les résultats en matière de santé des personnes vivant des problèmes issus de l'utilisation de substances ou ayant un trouble d'utilisation;
- Les traitements des dépendances et des troubles d'utilisation sont aussi efficaces que les traitements d'autres problèmes de santé. On parle de rétablissement lorsqu'une personne se sent assez forte et bien dans sa peau pour vivre pleinement, peu importe sa maladie ou son trouble de santé.

3

Mentorat et relations positives

Un(e) mentor(e), c'est :

- une personne de confiance et expérimentée qui nous conseille et nous guide;
- une influence positive;
- une personne qui nous fait sentir à l'aise et en sécurité;
- une personne que nous pouvons consulter, à qui nous pouvons poser des questions ou qui nous prodigue des conseils;
- une personne qui ne porte pas de jugement;
- une personne qui nous enseigne, nous écoute et nous aide.

Une relation positive :

- favorise la communication ouverte;
- est une relation où règnent le respect et la confiance;
- peut s'établir dans les amitiés et la famille.

4

Ressources communautaires

- Adultes de confiance à l'école et dans la communauté;
- Santé publique Ottawa;
- Services d'urgence;
- Rideauwood Addiction and Family Services, Centre Le CAP;
- Bureau des services à la jeunesse;
- Centres de ressources communautaires et centres de santé communautaires;
- Autres ressources en ligne : arretOverdoseOttawa.ca

5

Choix santé**Choisir :**

- de s'investir dans des activités saines (sports, arts, loisirs, activités parascolaires, etc.);
- de manger des aliments sains et variés chaque jour;
- d'utiliser la technologie consciencieusement;
- d'adopter des pratiques à faible risque qui réduisent les méfaits;
- de prendre des décisions éclairées.

6

Gentillesse**Faire preuve :**

- d'amabilité, de compassion, d'empathie et de prévenance;
- de souci envers les autres;
- de respect;
- de gentillesse, car elle fait du bien aux autres, mais aussi à soi-même.

7

Spiritualité

- Besoin de vivre des sentiments d'amour et d'espoir, et de trouver un sens à sa vie;
- C'est bien plus que le seul concept de religion;
- Peut être la pleine conscience ou le fait de se montrer attentif;
- Nous aide à centrer notre attention sur le moment présent;
- Nous aide à reconnaître et à accepter nos sentiments et nos réflexions;
- Nous aide à ne pas laisser les événements que nous vivons prendre le dessus.

8

Résilience**Capacité :**

- de rebondir après un stress ou de le traverser;
- de relever les défis;
- de surmonter les difficultés;
- de s'adapter aux coups durs ou au changement;
- d'affronter les défis de la vie;
- de connaître et d'utiliser des stratégies d'adaptation.

Messages clés

- Le parapluie « Connexions au bien-être pour les jeunes » fait ressortir les ressources de soutien et les aptitudes qui favorisent la santé mentale, la santé liée à l'utilisation de substances et le bien-être.
- Lorsqu'ils sont présents dans la vie des jeunes, ces soutiens et aptitudes constituent des facteurs de protection qui atténuent ou réduisent les risques et favorisent la résilience.
- Ces connexions sont au cœur du programme CJO, et les activités dirigées par les jeunes ont pour but de favoriser ces facteurs de protection.



Formation des alliés adultes – feuille de travail pour l'animation

Créer des espaces sécuritaires et répondre aux questions difficiles



Connexion au bien-être traitées dans la présente activité :

- Mentorat et relations positives, gentillesse et ressources communautaires



Temps requis :

- 20 à 40 minutes



Matériel requis :

- Aucun



Objectifs :

- Créer des espaces plus sécuritaires pour les participants du programme Connexions jeunesse Ottawa (CJO);
- Favoriser la confiance chez les jeunes lorsqu'ils discutent de sujets relatifs à la santé mentale ou à la santé liée à l'utilisation de substances.



Étapes d'animation :

1. Discutez de la manière de créer des espaces sécuritaires pour les jeunes;
2. Discutez de conseils pour parler aux jeunes de manière efficace et sécuritaire.

1. Créer des espaces sécuritaires pour les jeunes

La santé mentale, la maladie mentale, la santé liée à l'utilisation de substances et les difficultés relatives à cette dernière peuvent être des sujets sensibles. Il est donc important de penser à la meilleure façon de préserver la sécurité psychologique des élèves et des participants adultes. Vous trouverez ci-dessous les étapes clés pour aider les jeunes s'ils viennent à être en état de détresse psychologique pendant la formation. Elles sont adaptées de l'initiative JCSMD, qui recommande, outre les étapes clés, d'élaborer un plan de sécurité psychologique qui prévoit la désignation d'adultes responsables de la sécurité.

Étapes clés :

- Avertissez les participants des sujets sensibles qui seront abordés et normalisez ces derniers (« Aujourd'hui, nous parlerons des dépendances et de la santé liée à l'utilisation de substances. Il peut être difficile de parler de ces sujets, mais c'est une discussion importante. Nous vous encourageons à demander du soutien si vous en avez besoin. »);
- Indiquez aux jeunes : « Si vous vous sentez mal à l'aise pendant la formation, n'hésitez pas à le dire à un allié adulte »;
- Surveillez les signes qui peuvent indiquer ou qu'une participant(e) a besoin de soutien (p. ex. avoir la larme à l'œil, se renfermer);

- Utilisez un code pour que les participants puissent indiquer à l'animateur ou l'animatrice se portent bien. Par exemple, dites-leur d'utiliser le code pouce levé s'ils doivent partir (p. ex. aux toilettes). Si une personne n'utilise pas ce code, il est suggéré de lui demander comment elle va;
- Définissez un espace où les jeunes peuvent se détendre et décompresser si le contenu de la formation déclenche une réaction;
- Permettez aux jeunes de choisir s'ils veulent participer ou non aux activités proposées;
- Comprenez que certains jeunes peuvent être mal à l'aise de parler devant un grand groupe. Il est important de permettre diverses formes de participation;
- Familiarisez-vous avec les ressources de soutien locales, par exemple le Bureau des services à la jeunesse (BSJ) et Jeunesse, J'écoute. L'annexe 8 contient une liste de ressources en santé mentale, en dépendances et en santé liée à l'utilisation de substances;
- Veuillez à ce qu'un membre du personnel (p. ex. travailleuse sociale ou travailleur social, psychologue, conseillère ou conseiller en orientation, éducatrice ou éducateur) soit désigné pour participer aux rencontres ou, au moins, être disponible au besoin.

Adapté de : 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) : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario.

Les alliés adultes assument un rôle important 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?

- Comprenez que vous n'avez pas à tout connaître sur tous les sujets;
- Rappelez-vous qu'il est correct de dire « Je ne connais pas la réponse »;
- Lancez un remue-ménages pour trouver ensemble des réponses provenant de sources fiables;
- Consultez un ou une (p. ex. travailleuse sociale ou travailleur social, psychologue, personnel de SPO, intervenante ou intervenant de Rideauwood Addiction and Family Services, du CAP ou du Réseau Ado);
- Si vous doutez de la réponse, redirigez la question et demandez si quelqu'un a quelque chose à dire à ce sujet;
- Il est correct de dire : « Laissez-moi y penser », et de revenir à la question plus tard.

2. Conseils pour parler avec les jeunes

Ne pas savoir quoi dire est l'un des obstacles qui empêchent les gens d'avoir des conversations difficiles avec les jeunes. La présente activité fournit des exemples de manières de parler avec les jeunes.

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

- Faites preuve d'attention et de sincérité. Par exemple, maintenez le contact visuel, concentrez-vous sur ce qu'ils disent, et répétez ou reformulez pour bien comprendre;
- Soutenez-les en leur posant des questions sur leurs préoccupations, leurs inquiétudes ou leurs interrogations;
- Posez des questions et écoutez attentivement les réponses; ainsi, vous faites preuve de respect et pouvez recueillir de l'information;
- Adoptez une approche ouverte et sans jugement;
- Soyez à l'aise pendant les silences ou les pauses pendant la conversation;
- Reconnaissez que chaque jeune a ses propres expériences, et que celles de certains peuvent être différentes du reste du groupe;
- Faites des recherches sur différentes cultures, communautés et croyances, et apprenez comment ces éléments influencent les priorités de chaque jeune;
- Étant tous du même groupe d'âge, les jeunes ont des expériences en commun. Informez-vous sur les tendances actuelles et les expériences vécues par les jeunes, et montrez-vous empathique devant ce qu'ils peuvent vivre.

Voici quelques lignes directrices pour discuter avec les jeunes de sujets relatifs à la santé mentale et à la santé liée à l'utilisation de substances :

- Demandez aux jeunes ce qu'ils pensent de la conversation qu'ils sont en train d'avoir avec vous. Par exemple : « Comment vous sentez-vous à l'idée de parler de santé mentale et d'utilisation de substances avec moi? »
- Faites attention à la manière dont vous parlez aux jeunes : utilisez [le langage axé sur la personne](#) et évitez les formulations stigmatisantes qui perpétuent l'isolement et la marginalisation de certaines personnes.
- Ayez conscience de ce dont vous êtes à l'aise de parler et de ce que vous pouvez divulguer : les jeunes pourraient se montrer curieux à propos de vos expériences et y accorder de l'importance.
- Bien que la santé mentale et la santé liée à l'utilisation de substances soient des sujets sérieux, les jeunes aiment avoir l'occasion de rire et de s'amuser. N'hésitez pas à trouver des moyens appropriés d'inclure de telles occasions dans le programme.
- Soyez disponible pour poursuivre la conversation au besoin, mais sachez quand demander de l'aide supplémentaire, et quelles ressources sont à leur disposition : spécialistes en la matière dans les écoles et la communauté, travailleuses sociales et travailleurs sociaux, psychologues, personnel de Santé publique Ottawa, intervenantes et intervenants scolaires, Rideauwood Addiction and Family Services, Le CAP, Bureau des services à la jeunesse, centres de ressources communautaires et centres de santé communautaire.
- [L'annexe 6](#) indique des conseils pour parler à quelqu'un de son utilisation de substances.

Quand les jeunes vous demandent conseil :

Beaucoup de jeunes souhaitent parler à quelqu'un de leur santé mentale, mais ne savent pas vers qui se tourner. Il se peut qu'ils s'adressent à vous à propos de la santé mentale, des dépendances et de la santé liée à l'utilisation de substances. Profitez-en pour les aiguiller vers des ressources et des services de confiance, afin qu'ils obtiennent le soutien dont ils ont besoin. Si vous ne savez pas trop vers où les diriger, consultez la page de Santé publique Ottawa sur les [services et ressources en santé mentale, en dépendances et en santé liée à l'utilisation de substances](#).



Formation des alliés adultes – feuille de travail pour l'animation

Mobilisation significative des jeunes



Connexions au bien-être traitées dans la présente activité :

- Choix santé, mentorat et relations positives, résilience



Temps requis :

- 20 à 40 minutes



Matériaux requis :

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



Objectifs :

- Mieux connaître la mobilisation des jeunes;
- Comprendre le processus de mobilisation des jeunes.



Étapes d'animation :

1. Regardez la vidéo « Qu'est-ce que la mobilisation des jeunes? » de l'Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes : <https://www.youtube.com/watch?v=cvc-HBc3HyQ&list=PLagNEQXL7rY8ffZWfb4VP3R2Bas8LPKdf&index=8>;
2. Examinez les composantes centrales de la mobilisation des jeunes et en discuter;
3. Examinez 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 tous les membres du groupe comprennent ce qu'est la mobilisation significative des jeunes et qu'ils apprennent sur ce sujet à partir de sources fiables, comme l'Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes de l'Ontario.

Regardez la vidéo « Qu'est-ce que la mobilisation des jeunes? » de l'Institut : <https://www.youtube.com/watch?v=cvc-HBc3HyQ&list=PLagNEQXL7rY8ffZWfb4VP3R2Bas8LPKdf&index=8>.

Ensuite, examinez 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 :** Une approche positive axée sur les forces permet aux jeunes de tisser des relations positives et d'acquérir des connaissances et des compétences utiles pour améliorer leur santé mentale et leur santé liée à l'utilisation de substances à long terme.
- 2. Relations positives :** Des adultes de confiance et des alliés adultes qui appuient et défendent les jeunes, et collaborent avec eux.
- 3. Espace positif :** Des milieux sécuritaires qui favorisent les facteurs de protection, où règnent l'ouverture, l'authenticité et le respect, et qui sont exempts de discrimination fondée sur le genre, le sexe, l'orientation sexuelle, la race, le revenu, l'apparence, les croyances ou d'autres facteurs d'identification.
- 4. Occasions positives :** Les jeunes peuvent acquérir des aptitudes à la vie quotidienne 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

Placez la sécurité avant tout et mettez au point un plan de sécurité :

- Mettre au point un plan de sécurité avec, par exemple, des services de soutien clinique accessibles (pour les jeunes et les adultes) durant les activités de mobilisation des jeunes, surtout celles où on demande aux participants (jeunes et adultes) de faire appel à leurs propres expériences.

Considérez 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 précieux pour les initiatives de promotion de la santé et du bien-être;
- Il est important de se pencher sur la manière de récompenser les jeunes pour leur travail dans le programme, par exemple en fournissant des collations pendant les rencontres, en faisant compter leur travail comme des heures de services communautaires, ou en leur remettant des certificats de mérite ou des lettres de recommandation.

Engagez-vous dans un leadership participatif :

- Le leadership participatif part du principe selon lequel les personnes les plus touchées par un problème devraient être invitées à participer de manière significative à l'identification de ce problème et à la recherche de solutions;
- Invitez les jeunes à adopter une vision commune des problèmes, des priorités et des possibilités, et à viser des objectifs réalistes et viables;
- Renforcez la capacité des jeunes de se mobiliser autour d'enjeux qui leur sont importants et de contribuer au changement social.

Cultivez des relations authentiques :

- Les relations sont un outil fondamental pour former et entretenir la résilience des jeunes et soutenir leur développement positif;
- Mettez sur le respect et la confiance;
- Montrez aux jeunes que vous les écoutez activement et que vous aidez à amplifier leur voix;
- Faire preuve d'ouverture devant les commentaires des pairs aidants sur les leçons, les activités et d'autres aspects du programme;
- Donnez des encouragements et des commentaires constructifs;
- Demandez aux jeunes ce dont ils ont besoin et ce qui est important à leurs yeux;

- Veillez ce que les vidéos, les leçons, les activités et les autres types de contenu que vous utilisez reflètent la diversité des jeunes de votre groupe;
- Travaillez ensemble dans un rapport de pouvoir égal entre les adultes et les jeunes afin d'atteindre des objectifs communs;
- Les jeunes autant que les adultes participent aux décisions et apportent une contribution précieuse.

Efforcez-vous d'atteindre l'équité en matière de santé :

- Éliminez les obstacles (comme la stigmatisation, l'emplacement géographique, le coût, la langue ou la méconnaissance des services disponibles) qui empêchent l'accès aux services de soutien en santé et leur utilisation;
- Les jeunes de milieux marginalisés aiment voir et entendre des personnes auxquelles ils peuvent s'identifier;
- Les points communs comme les loisirs, la langue, l'origine ethnique, la race et les croyances peuvent rassembler les jeunes. Ceux-ci ont affirmé que cela favorise le sentiment d'appartenance.

Rejoignez les jeunes là où ils se trouvent dans leur cheminement :

- Avoir des attentes réalistes;
- Mettez sur les points forts diversifiés propres aux jeunes;
- Surmontez les obstacles à la participation (p. ex. transport, lieu et heure des rencontres, pratiques religieuses);
- Connaître et respecter le niveau d'aisance des jeunes quant à divers sujets;
- Créez des occasions pour les jeunes de développer leurs compétences;
- Lorsqu'il est question de mobilisation des jeunes, il peut arriver à tout le monde de se tromper, jeunes comme adultes. La mobilisation des jeunes ne se résume pas uniquement aux résultats; c'est aussi le processus qui permet de participer pleinement.

Adoptez une approche pancommunautaire :

- Réfléchissez aux endroits où les jeunes vivent, travaillent et s'amuse;
- De nombreux facteurs peuvent nuire à la santé mentale des jeunes, par exemple le chômage, l'insécurité d'emploi, les mauvaises conditions de travail, un faible revenu, un faible taux de scolarité, l'insécurité alimentaire, l'absence d'un logement abordable et sécuritaire, et l'exclusion sociale;
- La santé mentale des jeunes, c'est une responsabilité partagée : les jeunes sont des acteurs importants dans la recherche de solutions.

Adapté de : Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes (2019). *De la parole à l'action : Une trousse d'outils pour mobiliser les jeunes en santé mentale*. Sur Internet : <https://www.cymha.ca/Modules/ResourceHub/?id=3c5b1775-35cb-40c5-8e96-659131504bd7&lang=fr>.



Formation des alliés adultes – feuille de travail pour l'animation

Conseils et ressources pour la mise en œuvre



Temps requis :

- 20 à 40 minutes



Matériel requis :

- Tableau à feuilles et marqueurs (facultatifs)



Objectif :

- Fournir des conseils et ressources supplémentaires pour la mise en œuvre de Connexions jeunesse Ottawa (CJO).



Étape d'animation :

1. Examinez 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 mettre en œuvre le programme CJO dans votre école ou groupe communautaire. Utilisez la présente feuille de travail pour 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 :

- Repérez, à l'école ou dans la communauté, des alliés adultes enthousiastes et souhaitant diriger le programme ou le groupe.
1. **Éléments à prendre en compte :**
 - Congés pour activités professionnelles du personnel (pour la formation, la planification et l'évaluation);
 - Locaux pour la formation et les rencontres (une grande classe ou la bibliothèque);
 - Plan de communication pour les échanges entre les adultes et les jeunes (p. ex. liste de distribution de courriels ou Google Classroom);
 - Transmission des renseignements sur l'événement à tout le monde;
 - Envoi fréquent de rappels à propos des réunions et séances à venir pour augmenter la participation;
 - Formation des membres des groupes scolaires et communautaires actuels pour qu'ils adoptent les principes favorisant les connexions.

2. Recrutement des participants

- Pensez à :
 - ◆ demander à divers membres du personnel, comme les agentes et agents de développement communautaire, la direction, les conseillères et conseillers, ainsi que les intervenantes et intervenants auprès des jeunes en milieu scolaire, de trouver des pairs aidants;
 - ◆ l'objectif de votre groupe : cherchez-vous à rejoindre divers jeunes de milieux diversifiés et à choisir les leaders parmi des groupes non traditionnels, ou souhaitez-vous travailler avec une communauté en particulier?
 - ◆ envoyer des invitations pour recruter les jeunes (afin d'assurer la diversité des participants et d'optimiser la portée des réseaux de pairs);
 - ◆ faire appel aux leaders actuels dans les écoles et les groupes communautaires;
 - ◆ lancer un appel à manifestations d'intérêt (annonces, foire sur l'heure du dîner, kiosques ou prospectus). Vous trouverez à l'[annexe 1](#) un document d'information sur le programme CJO à remettre aux pairs aidants potentiels;
 - ◆ inviter les amis des membres;
 - ◆ éviter de recruter seulement les jeunes ayant de l'expérience, et plutôt chercher des jeunes qui :
 - ▶ ont le bien-être à cœur et veulent agir concrètement pour améliorer les choses;
 - ▶ ont du potentiel et une ouverture d'esprit pour apprendre, évoluer et grandir;
 - ▶ 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 les alliés adultes;
 - ▶ sont nouveaux dans l'école ou la communauté;
 - ▶ représentent la diversité des jeunes de l'école ou de la communauté.

3. Obtention du consentement :

- Il se peut que votre organisation doive obtenir le consentement des parents ou tuteurs des jeunes qui souhaitent participer en tant que pairs aidants. Vous trouverez dans la section « Mise en œuvre » un exemple de [formulaire de consentement parental](#). Vous devrez aussi vérifier les détails se rattachant aux exigences de consentement et aux politiques, procédures et documents connexes de votre conseil scolaire ou groupe communautaire.

4. Formation des pairs aidants de CJO :

- Où aura lieu la formation? Pour plus de commodité, il pourrait s'agir de la bibliothèque de l'école ou d'un lieu de rassemblement communautaire;
- Quand aura-t-elle lieu? S'agit-il d'une période très occupée pour les élèves et le personnel?
- Aurez-vous besoin de matériel audiovisuel, comme un projecteur ou des haut-parleurs?
- Fournirez-vous le repas? Y a-t-il des restrictions alimentaires?

5. Rencontres :

- Les jeunes en ont souvent beaucoup sur les épaules. Il pourrait être important de consulter les pairs aidants à l'avance pour décider de la fréquence, de la durée et du moment des rencontres;
- Lorsque le groupe propose des idées, assurez un environnement bienveillant;
- Les jeunes veulent voir que leur avis est pris en compte; assurez-vous d'accorder la priorité à la voix des pairs aidants pendant les rencontres;
- Bien que la santé mentale et la santé liée à l'utilisation de substances soient des sujets sérieux, les jeunes aiment avoir l'occasion de rire et de s'amuser. N'hésitez pas à trouver des moyens appropriés d'inclure de telles occasions dans les rencontres;
- Prévoyez des activités brise-glace ou dynamiques au début de chaque rencontre et invitez les jeunes à les animer;
- Envisagez de tenir certaines rencontres et certains événements à divers endroits dans la communauté : les jeunes aiment souvent les sorties;

- Donnez aux jeunes l'occasion de s'amuser et de renforcer l'esprit d'équipe, et laissez-leur du temps libre pour mieux se connaître et discuter d'idées potentielles;
- Pensez à tenir des rencontres réservées à la planification et à la mise en place d'activités et de campagnes;
- Organisez la visite d'invités spéciaux;
- Intégrez des vidéos;
- Évitez les cours magistraux; utilisez diverses activités interactives pour enseigner les leçons;
- Créez des occasions de participer de différentes façons : ce ne sont pas tous les pairs aidants qui sont à l'aise de parler devant un grand groupe;
- Après une activité ou une campagne, faites un retour pour discuter de ce qui s'est bien passé et de ce qui pourrait être amélioré;
- Prenez le temps de fournir aux pairs aidants une rétroaction fréquente – et de souligner les réussites, les petites comme les grandes.

6. Activités et campagnes :

- Commencez à petite échelle;
- Encouragez les jeunes à choisir eux-mêmes leurs principales initiatives et campagnes;
- Invitez les jeunes à apporter leur repas pour les rencontres prévues à l'heure du midi;
- Pensez à tenir des rencontres réservées à la planification et à la mise en place d'activités et de campagnes;
- Après une activité ou une campagne, faites un retour pour discuter de ce qui s'est bien passé et de ce qui pourrait être amélioré;
- Obtenez de la rétroaction;
- Consultez la section « Mise en œuvre » pour trouver des idées. Celles-ci devraient être transmises aux pairs aidants pour les inspirer, mais pas pour remplacer les nouvelles idées qu'ils pourraient présenter;

- Quelques idées :
 - Campagnes de sensibilisation sur les ressources et les services;
 - Campagnes visant à réduire la stigmatisation;
 - Formation sur la gestion du stress et les stratégies d'adaptation;
 - Moments de soutien et de partage;
 - Reconnaissance des jeunes et de ce qu'ils ont à dire;
- Assurez-vous que vous avez créé un plan de promotion des événements, des activités et des campagnes
- Trouvez des occasions d'intégrer des activités à d'autres semaines thématiques (p. ex. la Semaine de la santé mentale, en mai);
- Tenez compte de la période de l'année (examens, célébrations culturelles ou religieuses, événements à grand déploiement, etc.).

7. Laissons les jeunes diriger!

- 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 rencontres.
- Évitez de tenir les formations, événements ou activités le lundi et le vendredi. Vous pourrez ainsi faire des suivis et maximiser le nombre de participants.
- Invitez des partenaires communautaires comme le personnel de Santé publique Ottawa, Rideauwood Addiction and Family Services, le Centre Le CAP ou le Réseau Ado à participer à la formation ou aux ateliers.

Adapté de : 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) : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario.



Formation des alliés adultes – feuille de travail pour l'animation

Planification



Temps requis :

- 20 à 40 minutes



Matériaux requis :

- Tableau à feuilles et marqueurs (facultatifs);
- Modèle de plan d'action ([voir la page 34](#)).



Objectif :

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



Étapes d'animation :

1. Donnez aux participants l'occasion d'examiner les prochaines étapes pour les alliés adultes, d'en discuter et de les officialiser;
2. Discutez de la pertinence 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 34 comme exemple pour l'activité « Remue-méninges sur le plan d'action ».

1. Discussion : Prochaines étapes pour les alliés adultes

Afin de garantir la réussite du programme CJO dans votre école ou groupe communautaire, il est important de prendre le temps de planifier les prochaines étapes.

Déterminez quels alliés adultes peuvent aider quels groupes CJO, comment recruter des pairs aidants et qui s'épanouirait en tant que leader. Assurez-vous de choisir des pairs aidants provenant de différents groupes et ayant différentes compétences. N'oubliez pas : tous les jeunes peuvent devenir des leaders s'ils ont l'occasion de s'épanouir dans un environnement positif et encourageant qui favorise le bien-être et la croissance personnelle.

Enfin, c'est aussi une bonne occasion de réfléchir avec les jeunes à des idées d'activités et de campagnes auxquelles les groupes CJO pourraient participer. En étant bien préparés pour mettre sur pied un groupe, les alliés adultes seront à même d'adopter une approche participative dans leur rôle de leaders auprès des pairs aidants.

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

En remplissant le plan d'action, les groupes détermineront ce qui les intéresse ainsi que les ressources et le temps dont ils auront besoin pour mettre en œuvre leurs initiatives.

Modèle de plan d'action CJO

Objectif	À faire	Échéancier	Ressources	Personnel responsable	Commentaires
Recherche des alliés adultes (p. ex. intervenantes et intervenants auprès des jeunes, conseillères et conseillers scolaires, agentes et agents de développement communautaire)					
Discussion sur la logistique avec l'administration de l'école ou de l'organisme communautaire					
Stratégies de recrutement					
Formation (quand, où, comment, qui)					
Rencontres (quand, où, comment, qui)					
Événements, activités ou campagnes (y compris ceux qui sont déjà prévus à l'école ou dans le groupe communautaire)					

3

Pairs aidants

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 approfondissent leurs connaissances sur la santé liée à l'utilisation de substances, la santé mentale et les choix santé. Elle est conçue pour enseigner le modèle CJO aux jeunes, et les motiver, les mobiliser et les outiller pour qu'ils puissent intervenir auprès de leurs pairs, dans leur école et leur communauté. Le programme CJO vise aussi à augmenter la résilience des jeunes et à les encourager à chercher de l'aide d'une façon sécuritaire et positive.

Les alliés adultes participent à la formation des pairs aidants afin de devenir des partenaires clés du programme CJO dans leur école ou leur communauté. Ainsi, les alliés adultes connaîtront le contenu de la formation offerte aux pairs aidants, ce qui facilitera 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 être flexible : les responsables de l'animation peuvent donc décider d'adapter le contenu pour répondre aux besoins du groupe, mais il est recommandé d'inclure le plus de sujets possible pour bien outiller les jeunes et les préparer à la mise en œuvre de CJO.

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

Comprendre le rôle des pairs aidants

Les pairs aidants sont des jeunes qui participent au programme CJO et assument les fonctions suivantes :

- Assister à un atelier de formation de CJO;
- Se renseigner sur le bien-être mental, la réduction de la stigmatisation, la santé liée à l'utilisation de substances, la résilience, les moyens de prendre soin de soi et les stratégies de recherche d'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;
- Diriger, planifier, animer et évaluer des activités amusantes, inspirantes et pertinentes conçues par et pour les jeunes;
- Participer aux activités d'évaluation.

Éléments à prendre en compte pour la formation

Journée entière

Il est recommandé d'offrir aux pairs aidants une formation d'une journée entière. Cela donnera suffisamment de temps au responsable de la mise en œuvre pour effectuer toutes les activités avec les pairs aidants et tenir des discussions approfondies. Il est également recommandé d'inviter à la formation des pairs aidants les alliés adultes participant au programme CJO.

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 ou la responsable de la mise en œuvre peut adapter le contenu à l'avance. Toutefois, il est important de trouver une façon de présenter le reste des sujets aux pairs aidants à un autre moment.

Adaptabilité

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

Par exemple, pour tenir compte des personnes qui ont des troubles auditifs, on peut utiliser le sous-titrage pour les activités comprenant des vidéos.





Formation des pairs aidants – feuille de travail pour l'animation

Présentation du programme aux pairs aidants



Temps requis :

- 10 à 20 minutes



Matériel requis :

- Tableau à feuilles et marqueurs (optionnel)



Objectifs :

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



Étapes d'animation :

1. Présentez le programme CJO ainsi que la [Trousse de l'initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances](http://www.rnao.ca/bpg/initiatives/mhai/ymhac). (<http://www.rnao.ca/bpg/initiatives/mhai/ymhac>);
2. Établissez des normes de groupe;
3. Animez l'activité « Là où le vent souffle ».

1. Présentation du programme – Discussion

Cette discussion apprendra aux jeunes la visée du programme CJO et les raisons d'y participer. N'oubliez pas de parler de l'importance d'apprendre à cultiver une bonne santé mentale et santé liée à l'utilisation de substances – la nôtre et celle des autres.

Avec le programme CJO, nous pouvons favoriser notre santé mentale, et aider nos amis et nos pairs grâce à des initiatives promouvant la santé et le bien-être. Nous nous pencherons sur les sujets suivants :

- La santé mentale;
- Comment accroître sa résilience;
- Comment gérer le stress;
- Les « connexions au bien-être »;
- Comment parler de la santé mentale et réduire la stigmatisation;
- La santé liée à l'utilisation de substances;
- Où et comment obtenir de l'aide;
- Comment être un porte-parole du bien-être et promouvoir la santé mentale et la santé liée à l'utilisation de substances;
- Comment planifier les activités et les campagnes du programme CJO et transmettre ces connaissances à vos pairs.

Adapté de : 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) : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario.

2. Établir des normes de groupe

Prenez le temps de définir les normes pour le groupe de la formation des pairs aidants. Ces normes peuvent également servir de référence lors de rencontres du programme CJO ultérieures. Vous trouverez des suggestions ci-dessous. Il est toutefois important que tout le monde contribue (au moyen d'un remue-méninges ou d'une discussion) et s'entende sur 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 les réponses du groupe sur un tableau à feuilles. Veillez à les transcrire fidèlement et à tenir compte de toutes les contributions.

Normes de groupe possibles :

- S'écouter et ne pas s'interrompre;
- Donner l'occasion à chaque personne de s'exprimer;
- Faire preuve d'ouverture d'esprit;
- Traiter les autres avec dignité et respect;
- S'entraîner à ne pas porter de jugement autant que possible;
- S'entraider;
- Éviter d'utiliser des termes et de faire des blagues sur l'origine ethnique, l'identité sexuelle et/ou de genre;
- Porter attention au langage non verbal;
- Participer au meilleur de sa capacité.

Respect de la confidentialité et de la vie privée :

Il est important de discuter de la vie privée et des limites qu'impose la confidentialité au moment d'établir les normes de groupe. Indiquez aux pairs aidants que s'ils vous avisent qu'eux-mêmes ou un autre jeune sont peut-être en danger, vous devrez en parler à un autre adulte pour garantir la sécurité de tout le monde.

Demandez aux jeunes de ne pas divulguer de noms ou d'autres caractéristiques identificatoires lorsqu'ils racontent leurs histoires. Rappelez-leur de respecter la vie privée de leurs pairs et de ne pas parler de renseignements personnels à moins que ce soit pour une question de sécurité.

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. Adaptée de : <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 sur les autres.

Instructions :

1. Placez les chaises en cercle (face au centre). Au début, un(e) participant(e) est debout au milieu du cercle. Le ou la participant(e) commence la ronde.
3. Si un ou une participant(e) ne trouve pas de place vacante, c'est lui ou elle qui va au centre du cercle.

2. La personne dit : « Le vent souffle vers celles et ceux qui... » et ajoute quelque chose qui est vrai pour elle. Par exemple, si elle a déjà fait du karaoké, elle peut dire : « Le vent souffle vers celles et ceux qui ont déjà fait du karaoké. » Tous les participants pour qui c'est le cas doivent se lever et se dépêcher à s'asseoir sur une chaise se trouvant à au moins deux places de la leur.

Voici des idées :

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



Formation des pairs aidants – feuille de travail pour l'animation

Connexions au bien-être pour les jeunes



Temps requis :

- 20 à 40 minutes



Matériaux requis :

- Parapluie « Connexions au bien-être pour les jeunes » ([annexe 2](#))
- Tableau de papier et marqueurs
- Ciseaux et ruban adhésif



Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur l'importance des facteurs de protection et leur influence sur la santé mentale.
- Réfléchir aux facteurs de protection existants et déterminer de nouveaux domaines à développer.



Étapes d'animation :

1. Animez l'activité « Connexions au bien-être pour les jeunes ».
2. Montrez le parapluie « Connexions au bien-être pour les jeunes » et animer une discussion à son sujet.

1. Découvrir les connexions au bien-être pour les jeunes

L'exercice sur les connexions au bien-être pour les jeunes est un élément clé de Connexions jeunesse Ottawa (CJO). Servez-vous de cette activité avec les jeunes pour les inciter à réfléchir aux facteurs protecteurs qu'ils possèdent et à ceux qu'ils aimeraient développer. Commencez en présentant les facteurs de protection ci-dessus. Expliquez que chaque partie colorée du parapluie représente un facteur et que lorsqu'on les combine, ces facteurs contribuent à améliorer la résilience et le bien-être. Lisez-les en groupe et discutez de la manière dont chaque connexion favorise une bonne santé mentale et le bien-être.

Deux options s'offrent à vous pour animer cette activité :

- **Option 1 (recommandée) :** Pour rendre l'activité plus interactive, découpez le parapluie de la feuille « Connexions au bien-être pour les jeunes » (voir l'[annexe 2](#)) et collez-le avec du ruban adhésif sur un grand tableau de papier. Découpez aussi les gouttes de pluie et remettez-en quelques-unes à chaque pair aidant, avec des morceaux de ruban adhésif. Demandez aux pairs aidants d'écrire divers facteurs de stress sur les gouttes de pluie et de coller ces dernières sur le tableau, au-dessus du parapluie. Ensuite, remettez-leur des notes autocollantes et demandez-leur d'y écrire les divers facteurs de protection qu'ils ont, ou aimeraient avoir, dans leur vie. Ils peuvent ensuite aller les coller sur le parapluie.
- **Option 2 :** Servez-vous de la feuille du parapluie « Connexions au bien-être pour les jeunes » (voir l'[annexe 2](#)) pour discuter des divers facteurs de stress auxquels font face les jeunes, et faites un remue-méninges sur les autres connexions au bien-être qui pourraient contribuer à accroître la résilience. La feuille du 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 la santé mentale et à renforcer la résilience.

Après l'activité, posez les questions suivantes pour orienter la discussion.

Demandez aux jeunes :

- Les différentes connexions du parapluie sont-elles une force chez vous, ou un aspect sur lequel vous aimeriez travailler?
- Avez-vous déjà utilisé les connexions du parapluie pour vous sentir mieux ou pour améliorer votre bien-être?
- Avez-vous des idées pour renforcer ces connexions chez quelqu'un?

Messages clés

- Le parapluie « Connexions au bien-être pour les jeunes » met en évidence le soutien et les compétences qui favorisent la santé mentale, la santé liée à l'utilisation de substances et le bien-être.
- La présence de ce soutien et de ces compétences dans nos vies nous aide à surmonter les périodes difficiles et à protéger notre santé mentale.
- Ces « connexions » seront au cœur des initiatives, activités et événements que planifieront les pairs aidants dans le but d'accroître ce soutien et d'améliorer ces compétences chez leurs pairs.



Connexions au bien-être pour les jeunes

Réponses possibles :

1

Santé mentale

- Un état de bien-être.
- La capacité de reconnaître nos forces et notre potentiel.
- La capacité de composer avec les facteurs de stress courants.
- Le soin de soi.
- A une incidence sur la manière dont nous nous sentons, pensons et agissons.
- Définit notre réaction au stress, notre relation avec les autres et notre manière de faire des choix.
- Peut être influencée par l'utilisation de la technologie et des médias sociaux.
- La santé mentale, ce n'est pas l'absence de maladie mentale. Une personne qui a un diagnostic de maladie mentale peut avoir une bonne santé mentale, tout comme une personne sans diagnostic peut avoir une mauvaise santé mentale. On a tous besoin de facteurs de protection pour arriver à composer avec les difficultés de la vie et protéger notre santé mentale.

2

Santé liée à l'utilisation de substances

- Il s'agit d'un spectre, et elle peut changer d'un jour à l'autre.
- Améliore le bien-être en plus de prévenir les risques.
- L'absence d'utilisation, l'utilisation bénéfique, l'utilisation à faible risque, les problèmes liés à l'utilisation et les troubles de l'utilisation en font partie.
- Le bien-être et le rétablissement sont possibles et différents d'une personne à l'autre.
- Améliore les résultats en matière de santé des personnes vivant des problèmes issus de la consommation de substances ou ayant un trouble d'utilisation.
- Les traitements des dépendances et des troubles d'utilisation sont aussi efficaces que les traitements d'autres problèmes de santé. On parle de rétablissement lorsqu'une personne se sent assez forte et bien dans sa peau pour vivre pleinement, peu importe sa maladie ou son trouble de santé.

3

Mentorat et relations positives

Une ou un mentor, c'est :

- une personne de confiance et expérimentée qui nous conseille et nous guide;
- une influence positive;
- une personne qui nous fait sentir à l'aise et en sécurité;
- une personne que nous pouvons consulter, à qui nous pouvons poser des questions ou qui nous prodigue des conseils;
- une personne qui ne porte pas de jugement;
- une personne qui nous enseigne, nous écoute et nous aide.

Une relation positive :

- favorise la communication ouverte;
- repose sur le respect et la confiance;
- peut s'établir dans les amitiés et la famille.



4

Ressources communautaires

- Adultes de confiance à l'école et dans la communauté
- Santé publique Ottawa
- Services d'urgence
- Rideauwood Addiction and Family Services, Centre Le CAP
- Bureau des services à la jeunesse
- Centres de ressources communautaires et centres de santé communautaires
- Autres ressources en ligne :
santepubliqueottawa.ca/RessourcesSanteMentaleSubstances



5

Choix santé

Choisir :

- de s'investir dans des activités saines (sports, arts, loisirs, activités parascolaires, etc.);
- de manger des aliments sains et variés chaque jour; d'utiliser la technologie consciencieusement;
- d'adopter des pratiques à faible risque qui réduisent les méfaits;
- de prendre des décisions éclairées.



6

Gentillesse

Faire preuve :

- d'amabilité, de compassion, d'empathie et de prévenance;
- de souci envers les autres;
- de respect.
- de gentillesse, car elle fait du bien aux autres, mais aussi à soi-même.



7

Spiritualité

- Besoin de vivre des sentiments d'amour et d'espoir et de trouver un sens à sa vie.
- C'est bien plus que le seul concept de religion.
- Peut être la pleine conscience ou le fait de se soucier d'autrui.
- Nous aide à centrer notre attention sur le moment présent.
- Nous aide à reconnaître et à accepter nos sentiments et nos réflexions.
- Ne pas laisser les événements que nous vivons prendre le dessus.



8

Résilience

Capacité :

- de rebondir après un stress ou de le traverser;
- de relever les défis;
- de surmonter les difficultés;
- de s'adapter aux coups durs ou au changement;
- d'affronter les défis de la vie;
- de connaître et d'utiliser des stratégies d'adaptation.



Formation des pairs aidants – feuille de travail pour l'animation

La stigmatisation



Connexions au bien-être traitées dans la présente activité :

- Santé liée à la l'utilisation de substances, santé mentale et gentillesse



Temps requis :

- 20 à 40 minutes



Matériaux requis :

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



Objectif :

- Comprendre les effets de la stigmatisation



Étapes d'animation :

1. Faites jouer la vidéo « Réduire la stigmatisation » de *temps D'EN parler* créée par Santé publique Ottawa : <https://youtu.be/hN-nj7cLtd0>
2. Faites jouer la vidéo « Arrêtons la stigmatisation » de Santé Canada : <https://youtu.be/XklEsjSNAFA>
3. Animez la discussion de groupe et faire un bilan

1. Vidéos sur la stigmatisation

En regardant les deux vidéos, les membres du groupe réfléchiront à la stigmatisation que peuvent vivre les gens lorsqu'ils parlent de leur santé mentale ou de leur santé liée à l'utilisation de substances, et à ce qu'ils peuvent faire pour encourager les autres à se confier et à demander de l'aide.

Faites jouer la vidéo « Réduire la stigmatisation » de *temps D'EN parler* créée par Santé publique Ottawa : <https://youtu.be/hN-nj7cLtd0>.

Faites jouer la vidéo « Arrêtons la stigmatisation » de Santé Canada : <https://youtu.be/XklEsjSNAFA>.

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

2. Discussion de groupe et bilan

La stigmatisation est un ensemble de croyances, de préjugés et de comportements négatifs à l'égard d'un groupe de personnes. On peut être victime de stigmatisation par rapport à la santé mentale, aux dépendances et à la santé liée à l'utilisation de substances. Cette activité a pour but d'amener les participantes et participants à discuter entre eux et à évaluer comment ils se sentent face à la stigmatisation.

1. Demandez aux participantes et participants ce qu'ils ont observé, entendu et ressenti.
2. Voici des exemples de questions pour alimenter la discussion :
 - a. Qu'est-ce que la stigmatisation?
 - b. Vous êtes-vous déjà senti(e) différent(e) à un moment ou à un autre de votre vie? Comment l'avez-vous vécu?
 - c. D'après vous, pourquoi les personnes ayant une maladie mentale ou un trouble lié à l'utilisation de substances sont-elles stigmatisées?
 - d. Pouvez-vous nommer d'autres situations sociales ou problèmes de santé qui sont stigmatisés?
 - e. Comment croyez-vous que la stigmatisation affecte la vie des personnes ayant une maladie mentale ou des problèmes de santé mentale? Comment touche-t-elle les personnes ayant un trouble lié à l'utilisation de substances ou vivant des problèmes d'utilisation?
 - f. Que pourrait-on faire pour changer la perception et l'attitude des gens envers les personnes vivant des problèmes de santé mentale ou d'utilisation de substances, ou ayant une maladie mentale ou un trouble lié à l'utilisation de substances?

Réponses possibles

- a. Formes que peut prendre la stigmatisation : des attitudes négatives, faire preuve de méchanceté, mal traiter les autres, blesser les autres à cause de leur maladie mentale, de leur trouble d'utilisation de substances ou de leurs problèmes de santé mentale ou d'utilisation, les idées fausses.
- b. Ce que peuvent vivre les victimes de stigmatisation : se sentir isolées, honteuses, coupables ou dépassées, 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. Dans les films, les émissions et les nouvelles dans l'actualité ou les médias sociaux, les personnes ayant des problèmes de santé mentale ou d'utilisation sont souvent montrées comme violentes ou irresponsables. Cela peut influencer la manière dont les gens voient les autres. Le vocabulaire utilisé dans les conversations du quotidien, comme « elle est folle » ou « c'est un junkie », peut empirer la stigmatisation.
- d. Le revenu, l'origine ethnique, l'apparence, l'identité de genre et l'orientation sexuelle.
- e. Les gens peuvent choisir de ne pas chercher de l'aide, même si cela pourrait les aider à se sentir mieux; ils peuvent se sentir seuls; la stigmatisation peut les empêcher de parler de leurs difficultés avec leurs amis et leur famille.
- f. Éducation, sensibilisation, revendication de changements aux politiques, campagnes de sensibilisation, remise en question des mythes.

Adapté de : Alberta Teacher's Association et Canadian Mental Health Association Alberta (2016). *Can we talk? Mental Health Lesson Plans*. Santé publique Ottawa (s.d.). *Temps D'EN parler*. Ottawa (Ontario) : Santé publique Ottawa.

Messages clés

- Lorsque vous parlez de santé mentale ou de santé liée à l'utilisation de substances, il n'est pas nécessaire de tout dire en une seule fois. Vous pouvez demander à la personne si vous pouvez lui en reparler plus tard.
- La stigmatisation liée aux maladies mentales, aux dépendances et l'utilisation de substances peut empêcher les jeunes d'obtenir l'aide dont ils ont besoin et de se soutenir mutuellement dans des moments difficiles.
- L'emploi d'un langage non stigmatisant peut aider à réduire la stigmatisation relative à la santé mentale et à l'utilisation substances. En parlant avec bienveillance, on peut aider la personne à se confier, à se sentir comprise ou à chercher de l'aide.
- La stigmatisation peut empêcher les personnes qui utilisent des substances d'obtenir de l'aide ou les inciter à cacher leur utilisation de peur de subir le jugement des autres ou d'avoir des problèmes au travail, à l'école, avec leurs proches ou avec la justice. Elle peut aussi rendre plus difficile l'obtention d'un traitement approprié, d'un emploi, d'un logement et d'autres nécessités.
- Il est important de rappeler aux jeunes que les gens peuvent choisir d'utiliser des substances, mais que personne ne choisit d'avoir un trouble d'utilisation. Il faut traiter ces troubles de la même façon que n'importe quel autre problème de santé.
- Il est possible que certaines personnes ne réagissent pas comme vous l'aviez prévu. Elles ne savent peut-être pas quoi dire ou comment offrir leur soutien. Vous pouvez essayer de leur en parler une autre fois.
- Si vous avez besoin de vous confier, vous pouvez toujours parler à un adulte de confiance ou à une professionnelle ou un professionnel de la santé, appeler une ligne d'écoute téléphonique ou vous rendre dans une clinique sans rendez-vous de counseling en santé mentale, en dépendances et en santé liée à l'utilisation de substances.



Formation des pairs aidants – feuille de travail pour l'animation

Comprendre la santé mentale



Connexion au bien-être traitée dans la présente activité :

- Santé mentale



Temps requis :

- 20 à 40 minutes (en fonction de la discussion)



Matériaux requis :

- Projecteur et écran;
- Haut-parleurs;
- Accès Internet (p. ex. ordinateur portable ou tableau interactif);
- Tableau à feuilles et marqueurs (facultatifs)



Objectifs :

- Accroître les connaissances et la compréhension qu'ont les pairs aidants de la santé mentale et des maladies mentales;
- Créer un espace qui favorise un dialogue ouvert.



Étapes d'animation :

1. Regardez 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. Définissez la santé mentale et en discuter;
3. Dirigez l'activité « Levez les mains pour la santé mentale! ».

1. Vidéo « Promouvoir la santé mentale »

En regardant cette vidéo en groupe, tout le monde aura la même compréhension de ce qu'est la santé mentale, ce qui 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.

Par la suite, prévoyez du temps pour la discussion et les questions.

2. Définir la santé mentale

La santé mentale est un état de bien-être qui permet aux jeunes de réaliser leur potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler efficacement 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 ou agit. La santé mentale peut changer, selon les environnements dans lesquels on vit, apprend, travaille et s'amuse. La manière de comprendre la santé mentale, d'en discuter et de la traiter peut varier d'une communauté à l'autre.

La santé mentale d'une personne peut être positive (bonne) ou négative (mauvaise) à différentes périodes de sa vie, qu'elle ait une maladie mentale ou non ([voir l'image à l'annexe 3](#)).

Une bonne santé mentale protège les jeunes contre le stress de la vie quotidienne et peut 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, des études montrent que les personnes résilientes sont en meilleure santé, vivent plus longtemps et sont plus heureuses dans leurs relations.

Source : Santé publique Ottawa (2018) [Promotion de la santé mentale à Ottawa – Rapport sommaire 2018](#). Ottawa (Ontario) : Santé publique Ottawa.

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

Cet exercice porte sur des mythes répandus au sujet de la santé mentale et de la maladie mentale. Encouragez les participants à fermer les yeux ou à ne pas se regarder pour obtenir des réponses plus honnêtes.

Cette activité donne aussi l'occasion de discuter des différentes idées soulevées par chaque question. Vous trouverez à la fin de la feuille de travail des messages clés qui vous aideront à animer la discussion.

Instructions :

1. Demandez aux jeunes de tourner le dos au groupe ou de fermer les yeux.
2. Expliquez-leur que vous lirez un énoncé et qu'ils devront, sans se regarder, lever la main pour indiquer si cet énoncé est vrai ou faux.
3. Comptez les mains levées et notez-les sur un tableau à feuilles.
4. Une fois le sondage terminé, demandez aux jeunes de donner leurs observations générales sur les résultats du groupe. Animez une discussion sur les résultats avec l'ensemble du groupe en faisant ressortir les points qui peuvent sembler surprenants.

Autre possibilité : Vous pouvez utiliser un outil interactif comme l'application mobile Kahoot! pour sonder les jeunes (notez qu'ils auraient besoin d'un appareil mobile ou d'un ordinateur portable pour cette option).

Questions et réponses :

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

✗ FAUX

- Les maladies mentales sont des troubles diagnostiqués qui touchent nos pensées, nos émotions et nos comportements. Une personne sur cinq au Canada sera atteinte d'une maladie mentale au cours de sa vie. Ainsi, la maladie mentale touche tout le monde, que ce soit directement (en le vivant soi-même) ou indirectement (en connaissant quelqu'un qui le vit).

Nous avons un certain pouvoir sur notre santé mentale.

✓ VRAI

- La santé mentale est un état de bien-être qui permet à une personne de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler efficacement et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté. Bien que nous ne puissions pas toujours contrôler ce qui nous arrive, nous avons une certaine emprise sur nos réactions.

- Voici quelques façons de prendre notre santé mentale en main :
 - Prendre soin de notre santé;
 - Reconnaître que nos sentiments sont normaux;
 - Adopter des manières positives et réalistes de nous voir nous-mêmes et de voir le monde qui nous entoure;
 - Parler de notre santé mentale à des personnes de confiance;
 - Nous entourer de nos amis et de notre famille pour obtenir du soutien;
 - Demander de l'aide lorsque ça ne va pas.

Les personnes ayant des problèmes de santé mentale devraient les régler par elles-mêmes.

X FAUX

- Quand une personne a des problèmes de santé physique, elle consulte un médecin ou demande de l'aide à d'autres personnes. Les problèmes de santé mentale peuvent être liés au fonctionnement du cerveau, et il est souvent important de faire appel à un spécialiste. Malheureusement, en raison de la stigmatisation, bien des gens ne demandent pas d'aide.

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

X FAUX

- Comme pour tout problème de santé, on peut se remettre d'un problème de santé mentale. Il est toutefois important d'obtenir l'aide nécessaire. Parfois, l'aide d'un conseiller, d'une travailleuse sociale, d'un médecin, d'une 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.
- La gêne empêche parfois les gens d'aller chercher de l'aide. De nombreuses personnes vivent 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.

Être un(e) bon ami(e), ça signifie parfois de briser une promesse pour que la personne obtienne l'aide dont elle a besoin.

✓ VRAI

- Parfois, il est essentiel de briser une promesse pour s'assurer qu'un(e) ami(e) obtienne le soutien dont il a besoin. Il pourrait vous dire qu'il ou elle « ne va pas bien » ou qu'il ou elle pense à se faire du mal. Il ou elle pourrait même vous avouer qu'il ou elle envisage le suicide. Lorsque des jeunes vivent des périodes difficiles, ils ont parfois besoin d'une aide autre que celle de leurs amis et amis. Pour veiller à leur sécurité et les aider à obtenir le soutien nécessaire, il est important de parler de la situation à un adulte de confiance.

Les stratégies d'adaptation positives peuvent nous aider à composer avec les facteurs de stress de la vie.

✓ VRAI

- Les stratégies d'adaptation positives, ce sont des choses qui :
 - nous aident à nous sentir mieux;
 - respectent les autres et leurs biens;
 - aident à résoudre le problème.
- Les stratégies d'adaptation positives nous aident à rétablir notre équilibre et à vivre avec le stress. Elles nous aident aussi :
 - à apprendre à accepter nos émotions;
 - à trouver des moyens de décompresser et d'atténuer les sentiments qui nous écrasent;
 - à réfléchir aux problèmes et à trouver des solutions plus réalistes et positives.

Notre façon de parler à nos amis et de les écouter prouve que nous nous soucions d'eux et les rend à l'aise de nous parler de leurs préoccupations.

✓ **VRAI**

- En écoutant les autres parler de leurs sentiments et en reconnaissant ceux-ci, nous leur montrons que nous les acceptons et que nous nous soucions de leur santé mentale et de leur bien-être. Ils peuvent ainsi se sentir à l'aise de parler et d'aller chercher l'aide dont ils ont besoin.

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

✓ **VRAI**

- Le discours intérieur, c'est une voix qui influence nos sentiments et nos comportements. Le discours intérieur positif est une façon de se parler à soi-même avec compassion et compréhension. C'est une stratégie qui s'apprend. Lors de situations difficiles, le discours intérieur peut nous aider à réfléchir de manière positive et réaliste, à régler les problèmes et à essayer de nouvelles choses. Par exemple, si on échoue à un test, on peut se dire : « C'est fâchant d'échouer, alors c'est tout à fait normal de ressentir de la déception. Je peux améliorer les choses. Je vais demander de l'aide à mon enseignant, me donner plus de temps pour étudier, et refaire le test. »

Ça se voit quand une personne a une maladie mentale.

✗ **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 par rapport à son état normal.

Les médicaments sont la seule façon de traiter la maladie mentale.

✗ **FAUX**

- Les médicaments peuvent faire partie intégrante de la gestion de la maladie mentale, mais ce n'est pas le seul type de traitement ou d'aide possible. Il existe de nombreuses interventions qui peuvent aider une personne 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, nutrition. La meilleure approche est une combinaison de stratégies dont l'efficacité a été prouvée.

Adapté de : Santé publique Ottawa (2022). *Transitions saines*. Ottawa (Ontario) : Santé publique Ottawa. Alberta Teachers' Association et Canadian Mental Health Association Alberta (2016). *Can we talk? Mental Health Lesson Plans*.

Sources : Centre de toxicomanie et de santé mentale (s.d.). *Mental Illness and Addiction: Facts and statistics*. CAMH. Adapté de : Santé publique Ottawa (2022). *Transitions saines*. Ottawa (Ontario) : Santé publique Ottawa. Alberta Teachers' Association et Canadian Mental Health Association Alberta (2016). *Can we talk? Mental Health Lesson Plans*. Commission de la santé mentale du Canada (s.d.). *Le rétablissement*. <https://commissionsantementale.ca/le-retablissement>.

Messages clés

- Beaucoup de gens sont touchés par la maladie mentale, soit indirectement (en connaissant quelqu'un qui le vit) ou directement (en le vivant eux-mêmes).
- Il est tout aussi important de prendre soin de notre santé mentale que de notre santé physique.
- Nous pouvons acquérir des compétences pour protéger notre santé mentale et notre bien-être.
- Certaines façons de penser et d'agir peuvent favoriser notre santé mentale (nous aider à mieux nous sentir et à gérer les difficultés du quotidien).
- Nos pensées influencent nos sentiments et nos actions.
- Pour changer nos sentiments et nos actions, nous devons d'abord changer notre façon de penser.
- 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, mais il arrive aussi que les événements et les émotions 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 on se blessait).



Formation des pairs aidants – feuille de travail pour l'animation

Santé liée à l'utilisation de substances



Connexion au bien-être traitée dans la présente activité :

- Santé liée à l'utilisation de substances



Temps requis :

- 60 à 90 minutes



Matériaux requis :

- Allié adulte invité à titre d'expert (facultatif);
- Contenu de l'**annexe 4** sur le spectre de l'utilisation de substances (avant de commencer la discussion de groupe);
- Projecteur, écran et haut-parleurs;
- Accès Internet (p. ex. ordinateur portable ou tableau interactif).



Objectif :

- Permettre aux jeunes de mieux comprendre la santé liée à l'utilisation de substances et le spectre d'utilisation de substances.



Étapes d'animation :

1. Regardez la vidéo « Mon cheminement commence par la compassion » (2 min 8 s) du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) : https://www.youtube.com/watch?v=UG4_kqrJJB4;
2. Animez une discussion de groupe sur la santé liée à l'utilisation de substances et le spectre d'utilisation;
3. Discutez de ce que les jeunes peuvent faire s'ils se questionnent sur leur utilisation, s'ils ont des problèmes d'utilisation ou recherchent des stratégies de réduction des méfaits et des techniques de refus.

Possibilité : Pour parler plus à fond de la santé liée à l'utilisation de substances et aborder des questions ou des sujets particuliers, envisagez d'inviter une intervenante ou un intervenant communautaire auprès des jeunes, une conseillère ou un conseiller de Rideauwood Addiction and Family Services ou du Centre Le CAP, ou d'autres spécialistes.

1. Regardez la vidéo « Mon cheminement commence par la compassion »

Cette vidéo incitera les membres du groupe à réfléchir aux répercussions de la stigmatisation liée à l'utilisation et aux obstacles au rétablissement et au bien-être que peut créer la stigmatisation. C'est aussi un moyen de lancer une discussion sur le soutien des personnes ayant des problèmes d'utilisation. Regardez la vidéo « Mon cheminement commence par la compassion » (2 min 8 s) du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) : https://www.youtube.com/watch?v=UG4_kqrJJB4.

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

2. Discussion de groupe

La plupart des Canadiennes et des Canadiens utiliseront une substance ou une autre pendant leur vie, mais il est risqué d'en utiliser à un jeune âge. L'enfance est une période propice à l'apprentissage des pratiques et des comportements en matière de santé, et l'adolescence, une période où on adopte des comportements positifs ou à risque en la matière. Pour bien des jeunes, c'est aussi une période où ils explorent leur relation avec les substances. Certains n'en utiliseront pas du tout, mais subiront de la pression, et beaucoup choisiront d'en utiliser pour diverses raisons, par exemple pour le plaisir ou pour affronter les difficultés de la vie. La santé liée à l'utilisation de substances peut varier d'un jour à l'autre au gré des circonstances. Certaines personnes peuvent utiliser davantage ou vivre des problèmes d'utilisation pendant des périodes de grand stress.

Il est important de parler des problèmes d'utilisation de substances tout comme nous parlons des problèmes de santé mentale ou des maladies mentales, et de montrer qu'une personne peut atteindre le bien-être même si elle utilise des substances. Préserver la santé liée à l'utilisation de substances, c'est favoriser le bien-être d'une personne, même si elle continue d'en utiliser.

Cette activité a pour but d'aider les pairs aidants à discuter de la santé liée à l'utilisation et à comprendre que l'utilisation s'inscrit dans un spectre. Il est important de réfléchir à ses propres expériences en matière d'utilisation et de se rappeler qu'il existe de nombreuses raisons pour une personne d'utiliser ou non des substances.

Vous pouvez utiliser l'[annexe 4](#) sur le spectre d'utilisation de substances pour faciliter la discussion. Tout le monde devrait être en mesure de se situer dans ce spectre. Il est important de se rappeler que le cheminement dans le spectre n'est pas nécessairement linéaire, et que la santé et le bien-être sont possibles d'un bout à l'autre. Les gens peuvent s'identifier à différents endroits du spectre à tout moment.

Demandez aux jeunes :

- a. Quelles pensées ou quels sentiments la vidéo a fait naître en vous?
- b. Pourquoi les jeunes utilisent-ils des substances?
- c. Quels sont les risques de l'utilisation de substances?
- d. Qu'est-ce qui peut aider à réduire ces risques?
- e. Quels signes peuvent indiquer qu'une personne a peut-être besoin de soutien en lien avec son utilisation?
- f. Comment pourriez-vous soutenir une amie, un ami ou une personne chère qui vit des problèmes d'utilisation?
- g. Comment peut-on lutter contre la stigmatisation et la discrimination envers les personnes qui utilisent des substances?

Réponses possibles :

- a. Les gens peuvent choisir d'utiliser des substances, mais personne ne choisit d'avoir un trouble d'utilisation. Il est important de s'en souvenir et de comprendre que les troubles liés à l'utilisation de substances sont des problèmes de santé. La stigmatisation peut être renforcée ou éliminée en fonction des mots qu'on utilise ([l'annexe 5](#) propose des ressources sur le langage axé sur la personne).
- b. Les jeunes peuvent choisir d'utiliser des substances pour des raisons sociales, à cause de la pression de leurs pairs, pour gérer des problèmes de santé et réduire la douleur physique, ou pour surmonter une situation difficile, par exemple. Parfois, ils peuvent aussi utiliser pour essayer de gérer leurs problèmes de santé mentale. La santé mentale et la santé liée à l'utilisation de substances peuvent s'influencer mutuellement de bien des façons. Certaines personnes utilisent des substances pour oublier leurs problèmes; cela peut sembler bénéfique sur le coup, mais retarde l'obtention de soutien et d'un traitement appropriés. Lorsqu'il est question de chercher de l'aide, le plus tôt est le mieux.

- c.** Plus on commence tôt, pires sont les effets à long terme; certains peuvent être irréversibles chez les jeunes, même si on cesse d'utiliser. L'utilisation de substances peut nuire à la santé physique et mentale ainsi qu'au développement affectif et social. Elle peut aussi toucher la prise de décisions, la concentration, la mémoire, le jugement et la vitesse de réaction. Pour en savoir plus, consultez le site www.lelienottawa.ca.
- d.** L'éducation, la sensibilisation et les renseignements fiables sur les substances sont d'importants facteurs qui réduisent les méfaits et la stigmatisation relatifs à l'utilisation. Il existe des manières d'utiliser qui réduisent les risques pour la santé et la vie sociale. Il faut se rappeler qu'un faible risque ne signifie pas l'absence de risque : en effet, l'utilisation de n'importe quel type de substances, même les médicaments sur ordonnance, comporte des risques. Vous trouverez ci-dessous des lignes directrices visant à aider la population à prendre des décisions éclairées sur l'utilisation de substances.
- Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque*
 - Repères canadiens sur l'alcool et la santé**
- e.** Voici certains signes qui indiquent qu'une personne pourrait avoir besoin de soutien en matière d'utilisation de substances :
- Elle pourrait avoir de la difficulté à gérer ses relations et différents aspects de sa vie à cause de son utilisation (absence à l'école ou au travail, instabilité financière, etc.).
 - Vous remarquez chez elle des changements d'humeur, de personnalité ou de comportement (difficulté à se concentrer, isolement des amis et de la famille, perte d'intérêt générale pour les activités qu'elle aimait auparavant, etc.).
- f.** Parfois, une personne ne réalise pas que son utilisation de substances est problématique. En parler avec elle peut l'aider et l'inciter à chercher du soutien.
- Dites-lui que vous avez déjà vous-même demandé de l'aide.
 - Demandez-lui si elle aimerait en parler à quelqu'un pour obtenir de l'information. **L'annexe 8** présente une liste de ressources en santé mentale, en dépendances et en santé liée à l'utilisation pour les jeunes.
- Si vous avez de la difficulté à parler de l'utilisation de substances, consultez les astuces en la matière à **l'annexe 6**.
- g.** La stigmatisation, c'est les attitudes, croyances ou comportements négatifs qui discriminent une personne ou un groupe. C'est l'un des plus grands obstacles qui empêchent les personnes vivant des problèmes d'utilisation d'obtenir de l'aide, de recevoir des soins ou même de parler de leur situation à leurs proches, ce qui peut les isoler encore plus. Voici certaines façons de réduire la stigmatisation :
- Corrigez les idées fausses que vous entendez sur l'utilisation de substances ou les personnes qui en utilisent.
 - Faites preuve de compassion et de compréhension, et encouragez les autres à faire de même.
 - Employez un langage non stigmatisant et axé sur la personne. Par exemple, au lieu de parler d'« abus de drogue », utilisez un vocabulaire respectueux, comme « personne ayant un trouble d'utilisation ». Voir **l'annexe 5** pour en savoir plus sur le langage axé sur la personne.
 - Adressez-vous à des organismes ou à des groupes locaux qui représentent les personnes ayant une expérience vécue pour leur demander plus d'information.
 - Revendiquez des changements de politique qui déstigmatisent l'utilisation de substances.

* Source : Santé Canada (2020). *Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à faible risque*. Ottawa (Ontario) : gouvernement du Canada. Sur Internet : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/ressources/recommandations-usage-cannabis-moins-risque.html>.

** Source : Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) (2023). *Repères canadiens sur l'alcool et la santé*. Ottawa (Ontario) : CCDUS. Sur Internet : <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-05/CGAH-Drinking-Less-is-Better-fr.pdf>.

3. Techniques de refus

Il existe de nombreuses raisons pour une personne d'utiliser ou non des substances. Elles peuvent varier d'une personne à l'autre et changer avec le temps. Il peut être très difficile de refuser d'utiliser. Encouragez les jeunes à découvrir et à mettre en pratique des manières de refuser qui sont naturelles pour eux. Demandez aux pairs aidants de discuter des choses à dire ou à faire si quelqu'un leur offre des substances. Rappelez-leur que certaines personnes pourraient ne pas refuser, et s'ils décident d'utiliser des substances, encouragez-les à suivre les conseils « Fêter plus sûrement » (voir l'annexe 7).

Il peut être très difficile de refuser des substances. Nous pouvons soutenir les personnes qui choisissent de ne pas utiliser :

- en évitant de commenter ou de remettre en question leur décision;
- en respectant leur choix;
- en les secondant lorsque d'autres les questionnent ou les importunent.

Exemples de techniques de refus :

- **Dire « non, merci » :** Refusez simplement et avec assurance. Le refus sans justification demeure souvent la réponse la plus efficace et la moins compliquée.
- **Trouvez une excuse ou une raison de refuser :** Parfois, la justification avec des faits peut donner plus de poids à votre refus. Par exemple, si vous faites du sport ou une activité parascolaire, indiquez que l'utilisation de substances risque de nuire à votre progrès.
- **Répétez votre réponse :** Parfois, ça prend plus d'une fois. « Je n'en ai toujours pas envie. » Vous n'avez pas à céder seulement parce que la personne insiste.
- **Proposez une autre activité :** Suggérez de faire un sport, d'écouter de la musique, de faire du yoga en groupe, d'aller au cinéma... 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.
- **Utilisez l'humour :** Faites une blague. Parfois, un brillant jeu de mots ou une blague bien placée permet de détendre l'atmosphère et de détourner l'attention.
- **Éloignez-vous :** Si toutes les autres techniques ne fonctionnent pas (et si c'est sécuritaire), éloignez-vous. Vous n'avez pas à rester dans une situation qui vous met mal à l'aise. Trouvez d'autres personnes à qui parler ou appelez une personne de confiance pour qu'elle vienne vous chercher. Il se peut que d'autres jeunes qui ne veulent pas rester non plus suivent votre exemple.

Messages clés

- Tout comme la santé physique ou mentale, la santé liée à l'utilisation de substances peut varier d'un jour à l'autre au gré des circonstances.
- La seule manière d'éviter tout méfait lié à l'utilisation, c'est de s'en abstenir. Toutefois, beaucoup de gens utilisent des substances sans qu'il y ait de répercussions importantes pour eux-mêmes ou les autres.
- Pour certaines personnes, l'utilisation de substances peut s'avérer bénéfique, comme quand on prend des médicaments importants sur ordonnance ou bien des antidouleurs comme des Tylenol contre les maux de tête. Certaines personnes peuvent utiliser davantage ou vivre des problèmes d'utilisation pendant des périodes de grand stress. Certains jeunes peuvent refuser d'utiliser toute substance en raison de leurs croyances, de leur culture ou d'autres raisons personnelles, par exemple pour ne pas nuire à leur entraînement s'ils font du sport.

- Le traitement des troubles liés à l'utilisation de substances est efficace. Il est important d'en avoir conscience et de traiter ces troubles comme n'importe quel autre problème de santé.
- Le spectre couvre l'absence d'utilisation, l'utilisation et le développement d'un trouble d'utilisation. Il est fondé sur les données actuelles sur l'utilisation et les dépendances. Toutefois, ce n'est ni un parcours linéaire ni un processus dans lequel on progresse d'une étape à l'autre. Par exemple, si une personne se casse une jambe pendant qu'elle utilise des substances, l'incident est considéré comme un problème issu de l'utilisation. Plus tard, cette même personne pourrait boire de l'alcool en suivant les lignes directrices canadiennes sur l'alcool et la santé, ce qui serait considéré comme une utilisation à faible risque. Nous nous situons tous à un endroit ou un autre dans ce spectre, et il est important de se rappeler que le bien-être est possible à tous les niveaux.
- Il est aussi possible de ne pas utiliser de substances. Encouragez les jeunes à découvrir et à mettre en pratique des manières de refuser qui sont naturelles pour eux. S'ils décident d'utiliser des substances, encouragez-les à suivre les conseils « Fêter plus sûrement » ([annexe 7](#)), qui donnent des moyens d'utiliser en courant moins de risques.
- La curiosité est naturelle, mais il est important de comprendre les risques et les avantages de l'utilisation. Les enfants et les jeunes adultes sont tout particulièrement vulnérables aux effets de différentes substances en raison des répercussions qu'ils peuvent entraîner sur le développement du cerveau. Les jeunes doivent connaître les effets de l'alcool, du tabac, du cannabis et d'autres substances afin d'être en mesure de prendre des décisions éclairées. Consultez le site www.lelienottawa.ca pour en savoir plus.

Sources : CAPSA. (2021). Understanding Substance Use Health: a matter of equity. <https://capsa.ca/wp-content/uploads/2022/10/CAPSA-Substance-Use-Health-EN-1.pdf>



Formation des pairs aidants – feuille de travail pour l'animation

Utilisation de la technologie et médias sociaux



Connexions au bien-être traitées dans la présente activité :

- Résilience, mentorat et relations positives, choix santé, santé mentale



Temps requis :

- 30 à 60 minutes



Matériel requis :

- Téléphone cellulaire des participants



Objectifs :

- Permettre aux jeunes de mieux comprendre leur relation avec la technologie et les médias sociaux;
- Réfléchir à l'influence de la technologie et des médias sociaux sur la vie des jeunes.



Étapes d'animation :

1. Définissez ce qu'est le temps d'écran récréatif;
2. Animez l'activité « Un monde sans écrans »;
3. Animez une discussion sur la relation des jeunes avec la technologie et les médias sociaux.

1. Un monde « sans écrans »

Instructions :

1. Expliquez aux jeunes que vous discuterez de l'utilisation de la technologie et du temps d'écran récréatif. Donnez-leur une définition du temps d'écran récréatif.
 - Le temps d'écran récréatif est le temps passé sur des écrans pour autre chose que l'école ou le travail, que ce soit sur une tablette, une console de jeu, un ordinateur, un téléphone intelligent ou la télévision. Beaucoup de jeunes disent passer plus de temps de loisir devant un écran que les deux heures recommandées (Santé publique Ottawa, 2021).
2. Expliquez aux pairs aidants que pour les aider à mieux comprendre leur utilisation de la technologie et des médias sociaux, la discussion comprendra une expérience avec leur téléphone.
3. Autorisez tous les jeunes (et encouragez-les) à texter, à envoyer des messages, à vérifier leur fil d'actualité ou à faire toute autre activité sur leur téléphone pendant une à cinq minutes, selon ce qui convient, à leur arrivée. Demandez-leur ensuite d'activer leurs notifications (son ou vibration) et de placer leur téléphone face cachée au milieu d'une table ou sur un bureau central. Ils pourraient aussi placer leur téléphone sur la table droit devant eux ou sur leur bureau individuel. Lancez la discussion. Encouragez-les jeunes à laisser les téléphones là où ils sont. S'ils décident de répondre à une notification, demandez-leur de remettre leur appareil dans la pile.
4. À la fin de la discussion, demandez aux jeunes :
 - Comment vous sentez-vous lorsque votre téléphone sonne, mais que vous ne pouvez pas répondre?
 - Qu'est-ce que ça signifie, d'après vous?

2. Discussion de groupe et bilan

Exemples de questions :

1. En quoi le monde serait-il différent sans les écrans (donc sans consoles de jeu, ordinateurs, vidéos, télévisions ni téléphones)? Qu'est-ce qui changerait? Ces changements seraient-ils positifs ou négatifs? Expliquez votre réponse.
 - Idées de sujets à aborder :
 - Éducation, jeux, télévision, YouTube et Netflix
 - Médias sociaux
 - ▶ Comment les influenceurs déteignent-ils sur la manière dont les jeunes pensent, se sentent et agissent?
 - ▶ Les médias sociaux (Instagram, Snapchat, YouTube, TikTok, etc.) représentent-ils la vraie vie?
 - ▶ Affectent-ils l'estime de soi? Si oui, comment?
2. Beaucoup de jeunes passent plus de temps de loisir devant un écran que ce qui est recommandé. Pourquoi, d'après vous?
3. Qu'est-ce qui changerait dans votre santé physique et émotionnelle s'il n'y avait pas d'écrans?
 - P. ex. sommeil, activité physique, alimentation saine, temps passé avec les amis et la famille, ou dans la nature.
4. Comment le temps d'écran affecte-t-il les relations amicales, familiales et à l'école?
5. Seriez-vous capables de vivre sans écran pendant un an? Un mois? Une semaine? Une journée? Expliquez votre réponse.

L'utilisation de la technologie et des médias sociaux a augmenté ces 10 dernières années. Beaucoup de gens s'en servent pour communiquer avec leurs amis et les famille, et pour de nombreux jeunes, l'Internet est une source importante de divertissement et de liens sociaux. Les médias sociaux et les jeux vidéo représentent une grande partie de l'usage que font les gens de la technologie. Bien que la technologie et les médias sociaux aient le potentiel de fournir du contenu amusant ou éducatif et de favoriser les liens sociaux, ils peuvent aussi nuire à nos relations, à notre santé physique et mentale, à l'image de soi et à l'identité, en fonction du temps qu'on passe à les utiliser.

Lorsque la technologie empiète sur d'autres aspects de la vie, comme les relations, l'école, les passe-temps et les activités de la vie quotidienne (sommeil, alimentation, hygiène) et qu'on a l'impression de ne pas pouvoir arrêter de l'utiliser malgré les conséquences négatives, c'est ce qu'on appelle un problème lié à l'utilisation de la technologie. Ces problèmes peuvent survenir quel que soit le type de technologie : jeux vidéo, médias sociaux, Internet.

Il est important de réfléchir à la raison pour laquelle nous utilisons la technologie, plutôt qu'à la fréquence seulement. Chaque personne a une relation avec la technologie. Pour mieux comprendre cette relation, on peut se demander :

- Est-ce que j'utilise la technologie quand je me sens mal à l'aise?
- Est-ce que j'utilise la technologie quand j'essaie d'éviter quelque chose qui me dérange?
- Est-ce que la technologie est le seul outil d'adaptation que j'utilise actuellement? Quelles autres stratégies pourrais-je employer à la place?

Messages clés

- La technologie et les médias sociaux peuvent être une source de divertissement, d'éducation et de liens sociaux.
- Des problèmes peuvent survenir lorsque la technologie empiète sur d'autres aspects de la vie, comme les relations, l'école, les passe-temps et les activités de la vie quotidienne (sommeil, alimentation, hygiène) et qu'on a l'impression de ne pas pouvoir arrêter de l'utiliser malgré les conséquences négatives.
- Les problèmes d'utilisation de la technologie peuvent survenir avec tous les types de technologie, comme les jeux vidéo, les médias sociaux et l'Internet.
- Il est important de réfléchir à la raison pour laquelle nous utilisons la technologie, plutôt qu'à la fréquence seulement.
- La technologie et le temps d'écran peuvent avoir des effets positifs et négatifs sur notre vie.
- Si vous vous interrogez sur votre relation avec la technologie, consultez le spectre de l'utilisation de substances, à l'**annexe 4**, pour en savoir plus sur les quatre « C » des dépendances.

Sources : Eastern Health (2021). *Screen Time*. <https://hi.easternhealth.ca/healthy-living/physical-activity/screen-time/>.

HabiloMédias (2022). *Jeunes Canadiens dans un monde branché, phase IV : La vie en ligne*. HabiloMédias, Ottawa.

Santé publique Ottawa (2021). *État de la santé mentale, des dépendances et de la santé liée à la consommation de substances parmi les élèves d'Ottawa pendant la pandémie de COVID-19 : résultats du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (2021)*. Sur Internet : <https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/reports-research-and-statistics/resources/Documents/COVID19/Sante-mentale-dependances-et-sante-liee-a-la-consommation-de-substances-a-Ottawa---automne-2021.pdf>.

Rideauwood Addiction and Family Services (2023). *Tech use : Supporting the well-being of youth and young adults*. Sur Internet : <https://www.rideauwood.org/rideauwood-news/tech-use-supporting-youth-and-young-adults-well-being/>.



Formation des pairs aidants – feuille de travail pour l'animation

Renforcer la résilience



Connexions au bien-être traitées dans la présente activité :

- Résilience, spiritualité, santé mentale



Temps requis :

- 20 à 40 minutes



Matériaux requis :

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



Objectifs :

- Comprendre que les situations stressantes peuvent déclencher différentes réactions comportementales;
- Reconnaître le lien entre les pensées, les émotions et les actions;
- Comprendre la différence entre le stress positif et le stress négatif;
- Reconnaître qu'il est possible de choisir sa façon de réagir aux situations stressantes;
- Apprendre deux façons d'accroître sa résilience : la respiration profonde et la pleine conscience.



Étapes d'animation :

1. Commencez par l'activité « Continuum humain »;
2. Faites un retour sur l'activité « Continuum humain »;
3. Animez l'exercice de respiration profonde et de pleine conscience.

1. Activité « Continuum humain »

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

Instructions :

1. Alignez les participants au centre d'un vaste espace ouvert.
2. Demandez-leur s'ils se reconnaissent dans les énoncés suivants (voir la liste des énoncés possibles ci-dessous).
 - 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 de l'exercice pour voir où ils se trouvent par rapport aux autres.

Énoncés possibles :

- Lorsque je ressens du stress, je suis frustré(e), en colère ou irritable.
- Quand une situation tourne mal, je me fâche rapidement.
- Je suis bouleversé(e) ou triste si je manque des événements à cause de l'école ou de mon travail.
- Lorsque je ressens du stress, je suis inquiet ou inquiète, et je ne peux pas m'empêcher de penser à ce qui me dérange.

- Quand je ressens du stress, j'utilise la technologie et les médias sociaux pour éviter de penser à ce qui me dérange.
- Lorsque je suis stressé(e), inquiet ou inquiète ou triste, je veux rester seul(e) et je m'éloigne de mes amis et de ma famille.
- Je me suis déjà senti(e) mal après m'être fâché(e) contre quelqu'un et j'aurais aimé réagir autrement.
- J'ai assez de temps pour être avec mes amis et ma famille.
- Je prends le temps de me détendre.
- Chaque semaine, je peux prendre du temps pour moi.

2. Retour sur l'activité « Continuum humain »

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

1. Quelles situations déclenchent des émotions comme la tristesse, l'inquiétude ou la colère?
 - Les examens ou tests;
 - Les disputes avec les amis ou les parents;
 - La perte d'un être cher (membre de la famille, animal de compagnie);
 - L'intimidation ou la cyberintimidation;
 - Le divorce des parents;
 - La maladie;
 - La dépression, l'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale;
 - Le fait de se faire du souci pour sa propre utilisation de substances ou celle d'un(e) ami(e) ou d'un membre de la famille;
 - L'image corporelle;
 - Les questionnements sur l'orientation sexuelle et l'identité de genre;
 - Le fait d'être victime de racisme, de sexisme, de transphobie ou d'autres formes de discrimination;
 - Les changements climatiques et les autres enjeux mondiaux
2. La tristesse, la colère ou l'inquiétude peuvent-elles avoir une influence sur notre manière de réagir à une situation?
3. Quels symptômes sont associés aux situations stressantes ou pénibles?
 - Mains moites
 - Boule dans la gorge
 - Difficulté à se concentrer
 - Mains qui tremblent
 - Maux de tête
 - Envie de se ronger les ongles
 - Cœur qui bat vite
 - Tension musculaire
 - Changements d'humeur
 - Bouche sèche
 - Dents serrées
 - Mauvais résultats scolaires
 - Voix tremblante
 - « Papillons » dans l'estomac
 - Sentiment d'inquiétude ou d'anxiété
 - Rougeurs sur la peau
 - Problèmes de sommeil
4. Le stress peut-il être bénéfique? Donnez quelques exemples de bon stress.

Dans certaines situations, le stress est essentiel : il entretient notre vigilance, nous remplit d'énergie et nous aide à accomplir des tâches. On peut voir ce type de stress comme du « bon stress ». Il est de courte durée, facile à gérer et souvent utile.

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);
 - Passer un test ou faire une présentation devant un groupe (apprendre à gérer des situations stressantes peut nous rendre plus résiliants);
 - Être enthousiaste à l'idée de partir en vacances en famille (joie, énergie)
 - Aller à sa première journée d'école (réaction naturelle);

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 d'une seule émotion, mais d'une combinaison. Lorsque nous sommes soumis à un stress normal et que nous constatons que la colère,

l'inquiétude ou la tristesse commencent à prendre trop de place dans notre vie, il se peut que nous ayons besoin de notre réseau de soutien. Si nos difficultés affectent 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. Invitez ensuite 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 – qu'est-ce qui me fait sentir ainsi?
 - Établir un plan pour faire face aux situations stressantes du quotidien et pour gérer ces émotions.
 - 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 de manière positive;
- 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 différemment aux situations stressantes. Notre réaction peut même changer selon la situation. Cependant, une fois que nous avons pris conscience de nos signes de stress, nous sommes en mesure de mieux les reconnaître et d'appliquer nos stratégies d'adaptation.

3. Activité 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 les jeunes à accroître leur résilience.

Instructions :

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-leur 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. tamiser les lumières ou faire jouer de la musique relaxante).
3. Lisez le scénario « Prendre le temps de respirer profondément » :
 - 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 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. Expliquez aux participants qu'ils peuvent effectuer l'exercice de respiration profonde à tout moment, quand ils ont besoin d'une petite pause. C'est une bonne façon de s'éloigner d'une situation et de se détendre.
- 4.** Demandez ensuite 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. C'est tout à fait normal; ils y arriveront avec un peu d'entraînement.
 - Certains participants peuvent trouver ces activités difficiles. Rappelez-leur que l'apprentissage de nouvelles compétences demande du temps et de la pratique.

Adapté de : Santé publique Ottawa (s.d.). *Temps D'EN parler*. Ottawa (Ontario) : Santé publique Ottawa.

Messages clés

- La résilience est bénéfique pour la santé mentale, car elle permet d'affronter les épreuves de façon positive et de s'en remettre.
- Il n'est jamais trop tard pour apprendre comment l'améliorer.
- Il existe de nombreuses stratégies pour atténuer le stress, comme la respiration profonde et la pleine conscience.
- En étant capable de mettre le doigt sur les signes de stress, on peut savoir quand utiliser des stratégies d'adaptation.



Formation des pairs aidants – feuille de travail pour l'animation

Faire face au stress



Connexions au bien-être traitées dans la présente activité :

- Santé mentale, résilience, choix santé, mentorat et relations positives



Temps requis :

- 20 à 40 minutes



Matériaux requis :

- Papier mural ou grand tableau à feuilles;
- Crayons ou marqueurs.



Objectif :

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



Étapes d'animation :

1. Dirigez la création d'une murale antistress;
2. Discutez des différents messages clés sur les mécanismes anti-stress pour les jeunes.

1. Murale anti-stress

Dans le cadre de cette activité, les jeunes nommeront des facteurs de stress et feront un remue-méninges sur les façons saines d'y faire face. 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 dans leur vie (devoirs, examens, emploi, parents, relations, amitiés, conflits, difficultés liées à la santé mentale ou physique, etc.). Écrivez ces exemples sur le tableau à feuilles.

Deuxième partie :

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

Réponses possibles :

- | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| • La famille | • Les loisirs | • Parler à une personne de confiance | • Passer du temps dans la nature |
| • Le sport | • Prendre le temps de relaxer | • La lecture | • La musique |
| • Les routines | • Tenir un journal | • Le sommeil | • La respiration profonde |
| • L'art | • La pensée positive | • Les amis | |
| • La méditation | • Rire | • Des activités saines | |
| • Les aliments réconfortants | • Le yoga | | |

Troisième partie :

Demandez au groupe de créer, soit sur du papier mural ou un tableau à feuilles, une murale antistress sous forme écrite ou artistique qui présentera des stratégies d'adaptation positives.

Autre possibilité :

Demandez aux jeunes de se diviser en petits groupes. Chaque groupe doit ensuite dessiner le contour d'un bonhomme de pain d'épice sur le tableau à feuilles ou le papier mural. Ensuite, 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.

2. Messages clés pour les jeunes sur les mécanismes anti-stress

L'activité de la murale anti-stress 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 anti-stress, il est important d'avoir une discussion sur ce que les pairs aidants ont appris. Voici des messages clés pouvant faciliter cette conversation :

- Chaque personne a ses propres forces. Maintenir un équilibre entre le plaisir et les responsabilités aide à garder une bonne santé mentale. Passez du temps avec des amis ou adonnez-vous à un loisir ou à un passe-temps que vous aimez.
- Pour trouver des solutions, il peut être utile de parler de ses problèmes et de les voir sous un angle nouveau. Il est bon de savoir que quelqu'un nous comprend et nous soutient.
- Avoir un discours intérieur positif, adopter des stratégies d'adaptation positives et apprendre à se détendre sont autant de moyens qui peuvent 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 difficiles, mais cela peut nous aider à affronter les épreuves de la vie.
- Voici des exemples de discours intérieurs positifs :
 - « Je suis capable! »;
 - « Je ferai plus d'efforts la prochaine fois »;
 - « Je suis une bonne personne ».
- Nos pensées influencent nos émotions et nos actions. Parfois, changer notre perception d'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 le corps pour évacuer le stress. Rire 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.
- Le sommeil 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.
 - Améliorez votre sommeil en vous adonnant à des activités relaxantes avant d'aller au lit. 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, c'est le carburant du corps et du cerveau. Sans cette source d'énergie, on risque de se sentir fatigué et d'avoir de la difficulté à se concentrer.
- L'activité physique est une excellente façon d'évacuer le stress. Elle peut améliorer l'humeur et donner de l'énergie.
- L'exercice régulier peut accroître l'estime de soi, améliorer la capacité de concentration, le sommeil et l'apparence, et aider à se sentir mieux.
- Nous utilisons parfois la technologie et les médias sociaux pour décompresser et interagir avec nos amis. Toutefois, il est important de se rendre compte des moments où la technologie nuit à d'autres aspects importants de notre vie, comme les amitiés, la famille, les passe-temps, l'exercice et le sommeil.
- Les jours où rien ne va plus, essayez d'évacuer le trop-plein dans un journal. Les solutions viennent parfois plus facilement sur papier.

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



Formation des pairs aidants – feuille de travail pour l'animation

Recherche d'aide et identification des adultes de confiance



Connexions au bien-être traitées dans la présente activité :

- Mentorat, relations positives et ressources communautaires



Temps requis :

- 20 à 40 minutes



Matériaux requis :

- Feuille de papier



Objectifs :

- Démontrer l'importance de rechercher de l'aide et d'identifier des personnes qui peuvent aider;
- Reconnaître que nous avons parfois besoin de plus d'une personne pour nous aider quand nous sommes en difficulté;
- Découvrir les différentes personnes et ressources de soutien.



Étapes d'animation :

1. Animez l'activité « Plus forts ensemble »;
2. Animez la discussion sur la recherche d'aide.

1. Activité « Plus forts ensemble »

Cette activité donne l'occasion de reconnaître que bien que les stratégies d'adaptation personnelles soient importantes, il est aussi important de demander de l'aide. Vous pouvez utiliser cette activité brise-glace pour expliquer qu'il est bénéfique de recourir à plus d'une ressource pour obtenir de l'aide lorsqu'on vit des difficultés.

Instructions :

1. Chiffonnez une feuille de papier pour en faire une boule. Demandez à un jeune de donner une ressource de soutien possible, puis de s'avancer devant le groupe pour tenir la boule de papier sur un doigt (la boule va tomber).
2. Continuez de demander aux jeunes, un à la fois, de nommer une personne ou un endroit qui peut donner de l'aide et d'aller à l'avant pour soutenir la boule, chacun avec un doigt.
3. Poursuivez jusqu'à ce qu'il y ait assez de doigts pour soutenir la boule (il faut habituellement quatre ou cinq personnes).

Demandez au groupe :

- a. Qu'est-ce qui s'est passé quand il n'y avait qu'une personne pour tenir la boule de papier? Qu'est-ce que ça pourrait représenter?
- b. Qu'est-ce qui s'est passé quand des personnes se sont ajoutées? Qu'est-ce que ça pourrait symboliser?
- c. D'après vous, que démontre cette activité?

Réponses possibles :

- a. Lorsqu'on vit un problème ou des difficultés, on pourrait avoir besoin de s'appuyer sur plus d'une personne.
- b. Il peut être difficile, et parfois presque impossible, de gérer des problèmes sans aucune aide.
- c. Lorsque plusieurs personnes nous aident, nos difficultés peuvent devenir plus faciles à gérer.

Adapté de : Santé publique Ottawa (2022). *Transitions saines*. Ottawa (Ontario) : Santé publique Ottawa.

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 est axée sur ce qu'on ferait si quelqu'un avait besoin d'aide et sur les personnes vers qui se tourner.

Demandez aux jeunes :

- Ce que signifie « chercher de l'aide » :
 - Résumez le concept et précisez que la recherche d'aide est une démarche pour tenter d'obtenir une assistance extérieure ou autre pour composer avec un problème de santé mentale ou de santé liée à l'utilisation de substances (dans le cas présent).

**Que feriez-vous si votre ami(e) était en difficulté?
Ou si votre ami(e) était en situation de crise?**

- L'écouter et être là pour lui ou elle;
- L'encourager à aller chercher de l'aide;
- Le mettre en lien avec un adulte de confiance;
- S'il ou elle en danger immédiat, appeler le 911. Brisez la loi du silence lorsque la sécurité est en jeu;
- N'oubliez pas : votre rôle est d'écouter votre ami(e) et de l'aider à obtenir de l'assistance. Vous n'avez pas besoin de connaître toutes les réponses ni de tout arranger.

Qui sont les adultes de confiance dans votre école et votre communauté?

- Une éducatrice/un éducateur
- Un parent
- Une travailleuse sociale/un travailleur social
- La dirigeante/le dirigeant d'un club
- Une conseillère ou un conseiller de Rideauwood ou du centre Le CAP
- Une directrice/un directeur
- Un membre de la famille
- Un(e) psychologue
- Une entraîneuse/un entraîneur
- Un(e) intervenant(e) auprès des jeunes
- Une directrice adjointe/un directeur adjoint
- Un(e) bon(ne) ami(e)
- Un(e) docteur(e)
- Un(e) leader spirituel
- Un(e) agent(e) de développement communautaire
- Une conseillère ou un conseiller en orientation
- Un(e) mentor(e)
- Une infirmière ou un infirmier
- Un membre de la communauté
- Autre

Messages clés

- La recherche d'aide est la tentative d'obtenir de l'assistance pour soi-même ou d'autres personnes (pairs, amis, membres de la famille, etc.) pour faire face à un problème ou à une préoccupation.
- Même si nous pouvons nous offrir mutuellement du soutien, il est important de savoir quand une aide supplémentaire est nécessaire et quand il faut briser une promesse pour obtenir l'aide d'un adulte de confiance.
- Il arrive que nous ayons besoin de l'aide de plus d'une personne lorsque nous vivons un problème ou une difficulté.
- Nous avons tous besoin d'aide un jour ou l'autre.



Formation des pairs aidants – feuille de travail pour l'animation

Mobilisation et promotion de la santé mentale



Connexions au bien-être traitées dans la présente activité :

- Ressources communautaires, résilience, choix santé



Temps requis :

- 40 à 60 minutes



Matériaux requis :

- Papier d'un tableau à feuilles ou Chromebooks pour que les jeunes prennent des notes facultatif);
- Pelote de laine



Objectifs :

- Apprendre à être des porte-parole du bien-être et de la santé mentale;
- Définir le bien-être;
- Élaborer un énoncé de bien-être pour la durée du programme.



Étapes d'animation :

1. Examinez les 10 étapes de la mobilisation;
2. Définissez la promotion de la santé et le bien-être;
3. Élaborez un énoncé de bien-être.

1. Les 10 étapes de la mobilisation

Cette feuille de travail aidera les pairs aidants à faire avancer leur groupe Connexions jeunesse Ottawa (CJO). Ils découvriront l'importance de promouvoir les initiatives qui favorisent la santé et le bien-être et apprendront comment élaborer leur propre énoncé de bien-être.

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

Instructions :

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

7. Évaluation : Sollicitez des commentaires constructifs. Quelles sont les limites?

8. Mise au point : Apportez les derniers changements.

9. Exploitation des ouvertures : Déterminez le meilleur moment pour faire la promotion afin d'optimiser le rayonnement.

10. Mise en œuvre : Lancez votre événement ou votre campagne.

Adapté de : RéseauAdo (s.d.). *How 2 B A Wellness Advocate*. Ottawa (Ontario) : Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario.

2. Définir la promotion de la santé

Le programme CJO reconnaît que les jeunes ont une bien plus grande capacité que les adultes à influencer d'autres jeunes. Il s'agit de promouvoir d'une façon positive ce qui est important pour vous, pour votre école et pour votre communauté.

Promouvoir la santé, c'est agir pour favoriser la santé de tout le monde. Aider les autres à prendre leur santé en main en est un aspect important. Il est possible de promouvoir la santé de vos pairs en organisant des campagnes et des activités. Vous pouvez vous servir des « Connexions au bien-être pour les jeunes » pour donner des thèmes à vos activités, campagnes et événements afin d'accroître la résilience. Ces initiatives donneront à vos pairs les moyens de mettre en œuvre des stratégies pour se relever après les épreuves et promouvoir la santé mentale, la santé liée à l'utilisation de substances et la santé générale.

3. Activité « Définir le bien-être »

Le bien-être, c'est plus que le fait de ne pas être malade : c'est la combinaison complexe de la santé physique, mentale, émotionnelle et sociale d'une personne.

Demandez aux jeunes de réfléchir à ce que le bien-être signifie pour eux (p. ex. un réseau d'amies et d'amis proches, un sommeil suffisant, un sentiment d'appartenance, une bonne estime de soi).

Les étapes de l'activité :

1. Demandez au groupe de s'asseoir en cercle, face au centre;
2. Présentez-vous et dites un exemple de ce que signifie le bien-être selon vous;
3. En tenant fermement le bout du fil, lancez la pelote de laine à une personne du cercle;
4. La personne qui la reçoit doit se présenter et donner un exemple de ce que le bien-être signifie pour elle;
5. À son tour, elle tient fermement le bout de laine, puis lance la pelote à une autre personne. Rappelez aux participants de tenir la laine fermement et au-dessus du sol avant de la lancer;
6. Poursuivez jusqu'à ce que tout le monde ait parlé et tienne un bout du fil de laine.

Adapté de : Better Health Channel (2022). *Wellbeing*. Victoria (Australie) : Department of Health. Sur Internet : <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/wellbeing#factors-are-interrelated>.

4. Élaborer un énoncé de bien-être

L'énoncé 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.

Vous pouvez profiter de ce moment 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 pendant le remue-méninges, vous pouvez trouver ensemble un énoncé de bien-être qui représente bien le groupe CJO. Utilisez les exemples et messages clés ci-dessous pour orienter la conversation.

Exemples :

- Observer, écouter, faire le pont;
- Brisons la loi du silence;
- Agentes et agents de changement.

Messages clés

- Promouvoir la santé, c'est agir pour favoriser la santé de tout le monde.
- La promotion de la santé contribue à améliorer l'estime de soi, la capacité d'adaptation, les liens sociaux et le bien-être, donnant ainsi aux gens et aux communautés le pouvoir d'agir.
- La promotion de la santé favorise la résilience individuelle et collective.

Adapté de : Ministère de la Santé et des Soins de longue durée (2018). *Lignes directrices concernant la croissance et le développement sains, 2018*. Toronto (Ontario) : ministère de la Santé et des Soins de longue durée.

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 (Ontario) : ministère de la Santé et des Soins de longue durée.



Formation des pairs aidants - feuille de travail pour l'animation

Prochaines étapes et planification



Temps requis :

- 20 à 60 minutes



Matériaux 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 d'animation :

1. Permettez aux jeunes participants, avec l'appui des alliés adultes, de planifier leurs activités de promotion de la santé;
2. Envisagez d'utiliser le modèle de plan d'action de CJO;
3. Envisagez de former des sous-groupes s'il y a beaucoup de participants;
4. Prenez le temps de planifier ce que vous aimeriez faire cette année;
5. Fondez le plan sur l'énoncé de bien-être (voir la section « Mobilisation et promotion de la santé »).

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) : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario.

4

Mise en œuvre du programme Connexions jeunesse Ottawa

Une fois les formations des alliés adultes et des pairs aidants terminés, il est temps de mettre en œuvre le programme Connexions jeunesse Ottawa (CJO) dans les écoles et la communauté. Le présent chapitre fournit des ressources que les alliés adultes et les pairs aidants peuvent utiliser pour commencer leurs groupes CJO.

Conseils et directives

Voici des points à prendre en considération pour la mise en œuvre du programme CJO dans les écoles et la communauté :

Repérez, à l'école et dans les groupes communautaires, des alliés adultes et des pairs aidants souhaitant diriger le programme ou le groupe.

Aspects logistiques à prendre en considération pour les adultes :

- Congés pour activités professionnelles des éducatrices et éducateurs, du personnel, des agentes et agents de promotion de la santé ainsi que des intervenantes et intervenants communautaires auprès des jeunes (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 expertise, si possible;
- Locaux pour la formation et les rencontres (p. ex. 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 Google Classroom);
- Distribution des renseignements sur les événements à tout le monde (penser à envoyer des rappels fréquents sur les rencontres et séances à venir pour augmenter la participation).

Recrutement des participants :

- À considérer :
 - Demandez à différents membres du personnel de l'école, y compris la direction, les conseillères et conseillers en orientation et les intervenantes et intervenants communautaires auprès des jeunes, de vous aider à trouver des jeunes;
 - Réfléchissez à la raison pour laquelle vous invitez des pairs aidants. Cherchez-vous à rejoindre divers jeunes de milieux diversifiés et à choisir les leaders parmi des groupes non traditionnels, ou souhaitez-vous travailler avec une communauté en particulier?
 - Faites appel aux leaders actuels dans les écoles et les groupes communautaires.
 - Lancez un appel à manifestations d'intérêt (annonces, foire sur l'heure du dîner, kiosques ou prospectus); vous trouverez à l'[annexe 1](#) un document d'information sur le programme CJO à remettre aux pairs aidants potentiels.
 - Invitez les participants à amener une amie ou un ami.
 - Formez les groupes scolaires et communautaires existants pour qu'ils adoptent le programme CJO.

- Évitez de recruter seulement les jeunes ayant de l'expérience, et cherchez plutôt ceux qui :
 - ont le bien-être à cœur et veulent agir concrètement pour améliorer les choses;
 - ont du potentiel et une ouverture d'esprit pour apprendre, évoluer et grandir;
 - 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 les alliés adultes;
 - sont nouveaux dans l'école ou la communauté;
 - représentent la diversité des jeunes de l'école ou de la communauté.
- Créez un collage photo ou un vlogue des événements et des réussites du programme;
- Faites compter la participation des jeunes dans les heures de services communautaires requises pour leur diplôme d'études secondaires.

Obtention du consentement :

- Il se peut que vous deviez obtenir le consentement des parents des jeunes qui souhaitent être pairs aidants.
- Vérifiez quels sont les exigences de consentement et les éventuels documents connexes auprès de votre conseil scolaire ou groupe communautaire. Voici un exemple de lettre de consentement à la prochaine page.

Soulignez la contribution des pairs aidants :

- Il est important de prendre le temps de souligner la contribution des pairs aidants et les compétences qu'ils ont acquises grâce au programme CJO.
- Voici quelques façons de le faire :
 - Remettre un certificat de participation (voir l'[annexe 11](#));
 - Encouragez les jeunes à parler de leur participation à CJO dans leur CV ou leurs demandes d'admission d'études postsecondaires et leur remettre des recommandations qui soulignent leur contribution au programme;

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 pair aidant dans son école ou groupe communautaire. La présente vise à vous informer sur le programme Connexions jeunesse Ottawa (CJO) et le rôle de pair aidant. Veuillez lire les renseignements ci-dessous afin de 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 (RNAO).

Il a pour but d'améliorer la santé et le bien-être des jeunes en mettant l'accent sur des initiatives qui favorisent la santé et réduisent les risques de méfaits ainsi que les effets de la stigmatisation.

Santé publique Ottawa s'est associée au [insérer le conseil scolaire ou le groupe communautaire] pour trouver des personnes souhaitant 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 (p. ex. une enseignante ou un éducateur) sera responsable de ce programme. Les jeunes de chaque organisme participant recevront une formation, participeront à des ateliers sur CJO 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 distinction entre santé mentale et maladie mentale; - les dépendances et la santé liée à l'utilisation de substances; - la stigmatisation; - le renforcement de la résilience et de la capacité d'adaptation; - les effets positifs et négatifs de la technologie et des médias sociaux; - le soutien dans sa communauté.	- la prise de parole en public; - la communication; - le leadership; - la mobilisation.	- 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 parler de son expérience. Cela permettra au programme d'évoluer et de prendre de l'expansion pour mieux soutenir les jeunes.

La participation au programme CJO est volontaire.

Nom de la participante ou du participant (caractères d'imprimerie) : _____

Signature : _____

Date : _____

Nom du parent ou de la tutrice ou du tuteur (caractères d'imprimerie) : _____

Signature : _____

Date : _____

Adapté de : 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) : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario.



Aspects à prendre en considération pour la formation des pairs aidants :

- Où aura lieu la formation? Pour plus de commodité, il pourrait s'agir de la bibliothèque de l'école ou d'un lieu de rassemblement communautaire.
- Quand aura-t-elle lieu? S'agit-il d'une période très occupée pour les élèves et le personnel?
- Aurez-vous besoin de matériel audiovisuel, comme un projecteur ou des haut-parleurs?
- Fournirez-vous le repas? Y a-t-il des restrictions alimentaires?

Aspects à prendre en considération pour les rencontres :

- Les jeunes en ont souvent beaucoup sur les épaules. Il pourrait être important de consulter les pairs aidants à l'avance pour décider de la fréquence, de la durée et du moment des rencontres.
- Lorsque le groupe propose des idées, assurez un environnement bienveillant.
- Les jeunes veulent voir que leur avis est pris en compte; assurez-vous d'accorder la priorité à la voix des pairs aidants pendant les rencontres.
- Bien que la santé mentale et la santé liée à l'utilisation de substances soient des sujets sérieux, les jeunes aiment avoir l'occasion de rire et de s'amuser. N'hésitez pas à trouver des moyens appropriés d'inclure de telles occasions dans les rencontres.

- Prévoyez des activités brise-glace ou dynamiques au début de chaque rencontre et invitez les jeunes à les animer.
- Donnez aux jeunes l'occasion de s'amuser et de renforcer l'esprit d'équipe, et laissez-leur du temps libre pour mieux se connaître et discuter d'idées potentielles.
- Pensez à tenir des rencontres réservées à la planification et à la mise en place d'activités et de campagnes.
- Organisez la visite d'invités spéciaux.
- Intégrez des vidéos.
- Évitez les cours magistraux; utilisez diverses activités interactives pour enseigner les leçons.
- Créez des occasions de participer de différentes façons : ce ne sont pas tous les pairs aidants qui sont à l'aise de parler devant un grand groupe.
- Envisagez de tenir certaines rencontres et certains événements à divers endroits dans l'école et la communauté : les jeunes aiment souvent les sorties.
- Après une activité ou une campagne, faites un retour pour discuter de ce qui s'est bien passé et de ce qui pourrait être amélioré. Prenez le temps de fournir aux pairs aidants une rétroaction fréquente – et de souligner les réussites, les petites comme les grandes.

Aspects à prendre en considération pour les activités et campagnes :

- Commencez à petite échelle.
- Vous trouverez des idées dans la section « Activités qui transmettent des leçons ». N.B. : Ces idées devraient être transmises aux pairs aidants pour les inspirer, mais pas pour remplacer les nouvelles idées qu'ils pourraient présenter.
- Quelques suggestions de sujets :
 - Campagnes de sensibilisation sur les ressources et les services en santé mentale et en santé liée à l'utilisation de substances;
 - Campagnes visant à réduire la stigmatisation;
 - Formation sur la gestion du stress et les stratégies d'adaptation;
 - Moments de soutien et de partage;
 - Reconnaissance des jeunes et de ce qu'ils ont à dire.
- Ayez un plan de promotion des événements, des activités et des campagnes.

- Trouvez des occasions d'intégrer des activités à d'autres périodes thématiques (p. ex. la Journée du chandail rose ou la Semaine de la santé mentale).
- Tenez compte de la période de l'année (examens, célébrations culturelles ou religieuses, événements à grand déploiement, etc.).
- Évitez de tenir les formations, événements ou activités le lundi et le vendredi. Vous pourrez ainsi faire un retour sur l'activité par la suite et maximiser le nombre de participants.
- Invitez des partenaires communautaires comme Santé publique Ottawa, les Rideauwood Addiction and Family Services, le centre Le CAP ou le Réseau Ado à participer à la formation ou aux ateliers.

Laissons les jeunes diriger!

- 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 rencontres.

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) : Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario.

Activités qui transmettent des leçons

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

Dans les prochaines pages, vous trouverez des activités et des leçons utiles que vous pouvez intégrer aux rencontres de groupe de CJO. Les jeunes préfèrent souvent apprendre de manière amusante et interactive plutôt que d'écouter des leçons magistrales. Ces activités mettent à profit une approche interactive d'enseignement et d'apprentissage. Chacune est liée à une capacité d'adaptation pratique ou à une connexion avec le bien-être.

Les activités :

- Dessinez votre insecte
- Murale de la gratitude
- Qui sont vos « connexions »?
- Le sac à dos du stress
- Campagne d'une journée sans écran

Ce ne sont que des suggestions. N'hésitez pas à adapter les activités aux besoins et intérêts de votre groupe.

Dessinez votre insecte



Connexions au bien-être traitées dans la présente activité :

- Mentorat et relations positives, gentillesse et résilience



Thèmes abordés :

- Aptitudes d'écoute et de communication



Matériaux requis :

- Une feuille de papier et un crayon pour chaque participant

Instructions :

1. Indiquez aux jeunes qu'ils devront dessiner un insecte selon la description que vous en ferez.
2. Dites-leur que vous ne prononcerez chaque élément descriptif qu'une fois. Vous ne répétez pas et ne répondez pas aux questions avant que le dessin soit terminé.
3. Donnez les directives suivantes :
 - L'insecte est rond.
 - Il a huit pattes qui sont regroupées par paires : quatre pattes à gauche et quatre pattes à droite. Dans chaque paire, une patte est plus longue que l'autre.
 - Il 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 qui se trouve entre ses deux yeux.
- Il a pondu cinq œufs carrés à gauche du dard.

4. Comparez les insectes devant la classe.

Discussion interactive :

- Comment se sent-on quand on ne peut pas poser de questions sur les directives?
- Pourquoi cherchiez-vous tant à dessiner l'insecte « correctement »?
- Pourquoi les bestioles sont-elles toutes différentes? (Chaque personne a une interprétation différente de la description, en fonction de ses expériences personnelles.)
- Qu'aurait-on pu faire pour que les dessins se ressemblent davantage? (Poser des questions, clarifier des détails, réentendre les énoncés, voir un exemple.)
- En quoi cette activité s'apparente-t-elle à la vraie vie? Quelles leçons en tirez-vous? (Il y a de nombreuses façons de voir les choses, il est important de clarifier ce que l'on entend.)

Source : Santé publique Ottawa (2022). *Transitions saines*. Ottawa (Ontario) : 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



Matériaux requis :

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

Instructions :

1. En équipes ou en grand groupe, créez une murale 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 :
 - 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 de ressentir de la reconnaissance à l'égard de 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 :

- Santé mentale, santé liée à l'utilisation de substances, mentorat et relations positives, ressources communautaires et gentillesse



Thèmes abordés :

- Connexions sociales, soutien et gratitude



Matériaux requis :

- Tableau à feuilles et marqueurs

Instructions :

1. Sur le tableau à feuilles, dessinez un bonhomme-allumette 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. elles les aident à l'école, ou les emmènent 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;
- Proches;
- Ami(e);
- Éducatrice/éducateur;
- Entraîneur/entraîneuse;
- Mentor(e);
- Leader spirituel.

Types de soutien :

- Aide pour les devoirs;
- Cuisine;

- Déplacements vers les activités;
- Écoute;
- Résolution de problèmes;
- Quelqu'un sur qui on peut compter.

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

- Les remercier;
- Passer plus de temps avec elles;
- Poser un geste gentil à leur endroit;
- Exprimer ses sentiments envers elles et la raison pour laquelle elles sont importantes.

Messages clés :

- Les liens sociaux peuvent nous aider à nous sentir à notre place et à voir que les autres se soucient de nous, nous soutiennent et nous apprécient. Ils peuvent aussi renforcer notre capacité à gérer le stress et améliorer notre qualité de vie.
- 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 mutuellement et apprennent l'une de l'autre.
- La technologie peut nous aider à entrer en contact avec nos amis ou notre famille, ou à nous informer au sujet des événements dans la communauté. Cependant, la technologie peut aussi entraîner de la solitude et de l'isolement. Il est important de prévoir du temps pour les interactions en personne avec nos amis, notre famille et notre communauté.

Sources : Centers for Disease Control and Prevention (2023). *How does social connectedness affect health?* Sur Internet : <https://www.cdc.gov/emotional-wellbeing/social-connectedness/affect-health.htm>.

Schimmele, C., J. Fonberg et G. Schellenberg (2021). *Évaluations que font les Canadiens des médias sociaux dans leur vie*. Statistique Canada. Sur Internet : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/36-28-0001/2021003/article/00004-fra.pdf?st=aYpsntG>.

Le sac à dos du stress



Connexions au bien-être traitées dans la présente activité :

- Résilience, mentorat et relations positives, ressources communautaires



Thèmes abordés :

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



Matériaux requis :

- Un sac à dos;
- Des objets divers qu'on trouve déjà dans une salle de classe.

Instructions :

1. Demandez à un(e) élève d'enfiler un sac à dos pour la durée de l'activité.
2. Demandez au groupe de nommer des causes de stress, pour eux-mêmes ou pour d'autres personnes. Quand ils nomment une cause, ils 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 ou elle 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 volontaire s'il ou elle peut continuer à porter le sac. Si l'élève volontaire répond « oui », invitez les autres jeunes à venir y placer d'autres objets. Si l'élève volontaire répond « non », demandez-lui s'il ou si elle 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'évacuer complètement le stress de nos vies.
- Dans certaines situations, le stress est normal et essentiel : il entretient notre vigilance et nous remplit d'énergie (p. ex. pour nous préparer à 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 par soi-même ou avec l'aide des autres?

- Cela dépend de l'ampleur du stress et de ses causes, et de notre capacité à composer avec celui-ci.
- 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 nous-mêmes.

Source : Tanya Lapointe Harris (2018). *Le sac à dos du stress*. Ottawa (Ontario) : Centre de ressources communautaires Orléans-Cumberland.

Campagne d'une journée sans écran



Connexions au bien-être traitées dans la présente activité :

- Choix santé, santé mentale, mentorat et relations positives



Thèmes abordés :

- Connaissance des effets positifs et négatifs de la technologie et des médias sociaux;
- Utilisation consciencieuse de la technologie et des médias sociaux.



Objectifs :

- Accroître la sensibilisation aux effets positifs et négatifs de la technologie et des médias sociaux;
- Accroître la sensibilisation au lien entre la technologie et la santé physique, la santé mentale et les relations;
- Proposer des activités sans écran et promouvoir l'équilibre.

Instructions :

- Désignez une « journée sans écran » à l'école ou dans la communauté, lors de laquelle les jeunes et le personnel enseignant ou les alliés adultes sont encouragés à moins regarder leur téléphone ou à ne pas l'utiliser du tout.
- Autres idées pour la « journée sans écran » :
 - Incitez les jeunes à télécharger une application qui comptabilise le temps passé sur le téléphone, et faites participer ceux qui se prêtent au jeu à un tirage au sort. Précisez que le but n'est pas nécessairement que les gens arrêtent d'utiliser leur téléphone, mais plutôt qu'ils aient une meilleure conscience de leur utilisation de la technologie et des médias sociaux.
 - Tenez un défi ou un concours pour que les jeunes utilisent moins les médias sociaux pendant une heure ou une journée.
 - Encouragez les jeunes à discuter des avantages et des inconvénients de l'utilisation réduite des médias sociaux.
 - Créez une murale, une affiche ou un mur de graffitis sur la promotion de l'utilisation consciencieuse des écrans, les limites à respecter sur les médias sociaux, des idées pour réduire le temps d'écran ou les façons d'avoir une meilleure conscience de l'utilisation des écrans.
 - Créez des publications avec des faits, des statistiques et des anecdotes sur la technologie et les médias sociaux, leurs avantages et leurs inconvénients.
 - Affichez des faits intéressants sur la technologie et les médias sociaux dans l'école ou la communauté (p. ex. sur des affiches, sur des notes autocollantes, à la télévision).
 - Suggérez des activités sans écran sur l'heure du midi.

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 de bonbons ou de crayons :** Pendant les examens, joindre des messages ou le nom de ressources communautaires à des crayons à distribuer aux élèves qui ont oublié les leurs.
- **Flagrant délit de bienveillance!** : Récompenser les 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.
- **Organiser une foire sur la santé.**
- **Murales et murs de graffitis :** Créer une murale ou un mur de graffitis sur un sujet de votre choix comme l'amitié, 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 notes autocollantes pour afficher des affirmations ou des messages positifs sur les casiers des élèves.
- **Mercredi sans souci :** Désigner un mercredi sans souci pendant lequel vous faites la promotion de stratégies d'adaptation ou de ressources communautaires.
- **Yoga ou méditation :** Faire venir une instructrice ou un instructeur de yoga, de méditation ou d'une autre technique de relaxation ou d'adaptation.
- **Toile de positivisme :** Créer une toile d'araignée avec du fil de laine et y placer des messages positifs, puis inviter les jeunes à les emporter.

Connexions communautaires et en ligne (où trouver de l'aide)

La page de Santé publique Ottawa sur les services et ressources en santé mentale, en dépendances et en santé liée à l'utilisation de substances comprend une liste complète et à jour de services et de ressources.

Services et ressources en santé mentale, en dépendances et en santé liée à l'utilisation de substances – Santé publique Ottawa

Vous trouverez à l'annexe 8 une liste de services en santé mentale, en dépendances et en santé liée à l'utilisation de substances destinés aux jeunes.

Le site www.lelienottawa.ca est une ressource de Santé publique Ottawa pour les jeunes, où on publie des messages actuels sur la santé publique. Consultez-le pour en savoir plus sur les sujets suivants :

- Alcool;
- Tabac;
- Vapotage;
- Cannabis;
- Opioïdes, benzodiazépines et autres substances;
- Fêter plus sûrement.

Évaluation

Vue d'ensemble et raison d'être :

L'évaluation permet d'examiner les activités, l'appui, les ressources et les résultats de notre programme pour mesurer son efficacité et déterminer 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, en analysant et en communiquant l'information, Santé publique Ottawa, les conseils scolaires et les groupes communautaires 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 leur école et leur communauté;
- accroître la résilience des jeunes et les encourager à demander de l'aide d'une façon positive et sécuritaire;
- approfondir les connaissances sur des sujets relatifs à la santé mentale, à la santé liée à l'utilisation de substances, à l'utilisation de la technologie et des médias sociaux, et aux choix santé;
- prévenir et réduire la stigmatisation relative à la santé mentale et à la santé liée à l'utilisation de substances;
- fournir aux alliés adultes la formation et le curriculum requis pour mobiliser et appuyer les jeunes dans la planification des campagnes et l'entraide par les pairs.

L'évaluation n'a pas besoin d'être complexe pour être efficace et orienter les initiatives et programmes futurs. Choisissez une méthode d'évaluation qui convient le mieux au type de renseignements que vous souhaitez recueillir. Pour obtenir des exemples de questions d'évaluation ou d'entrevue ou en savoir plus sur les plans d'évaluation, consultez les [annexes 9 et 10](#) ou la [trousse à outils de l'initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances de la RNAO](#).



Annexes





Document d'information de CJO destiné aux pairs aidants potentiels

Connexions jeunesse Ottawa

Connexions jeunesse Ottawa aide les jeunes à soutenir leurs pairs dans le domaine de la santé mentale et de la santé liée à l'utilisation de substances.

Avec l'aide d'adultes, les pairs aidants organisent des activités et des événements amusants qui favorisent la santé mentale et la santé liée à l'utilisation de substances. Les groupes peuvent choisir de s'informer sur la résilience, la stigmatisation, la gestion du stress ou les ressources d'aide, puis organiser les activités connexes qui plairont à leur communauté. Les groupes peuvent faciliter les murales de graffiti, des journées de la bienveillance, ou la création de lieux de détente. Les possibilités sont infinies.



Vous apprendrez à :

- parler de santé mentale et de santé liée à l'utilisation de substances;
- promouvoir la santé mentale et la santé liée à l'utilisation de substances;
- cultiver la résilience et la capacité d'adaptation;
- faire appel aux ressources de votre communauté.

Vous acquerrez des compétences :

- en prise de parole en public;
- en communication;
- en leadership;
- en mobilisation.



Vous aurez l'occasion de :

- rencontrer de nouvelles personnes;
- planifier et diriger des activités et événements;
- promouvoir le bien-être dans votre communauté.

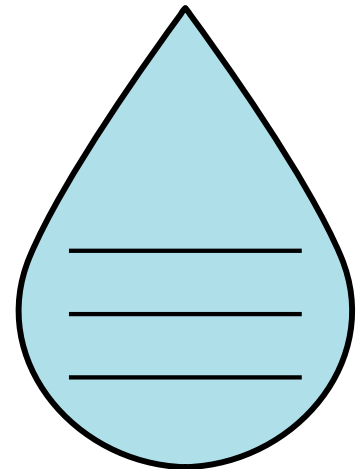
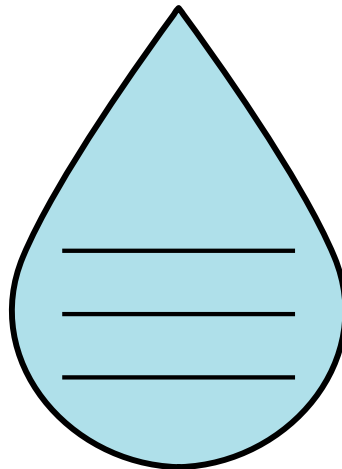
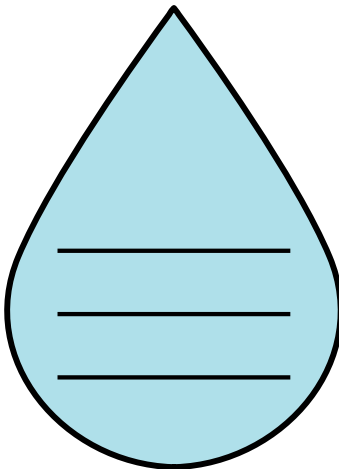
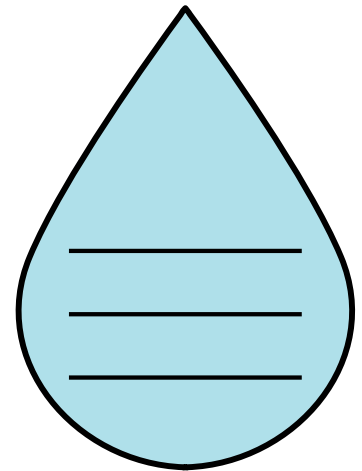
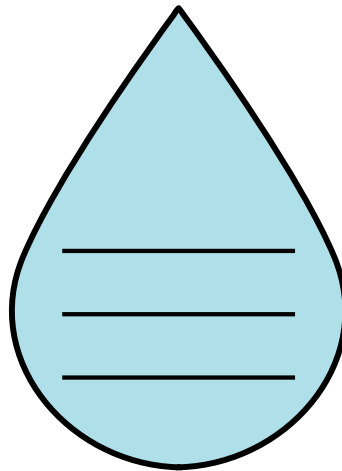
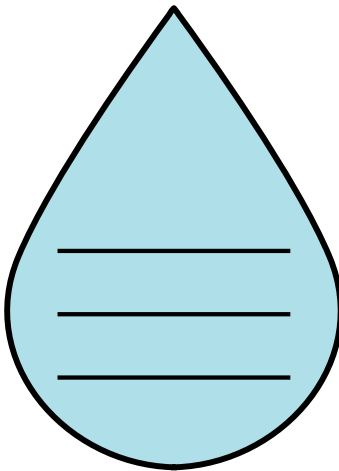


Annexe 2

Connexions au bien-être pour les jeunes

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

Gouttes de pluie



Parapluie





Annexe 3

Continuum de la santé mentale

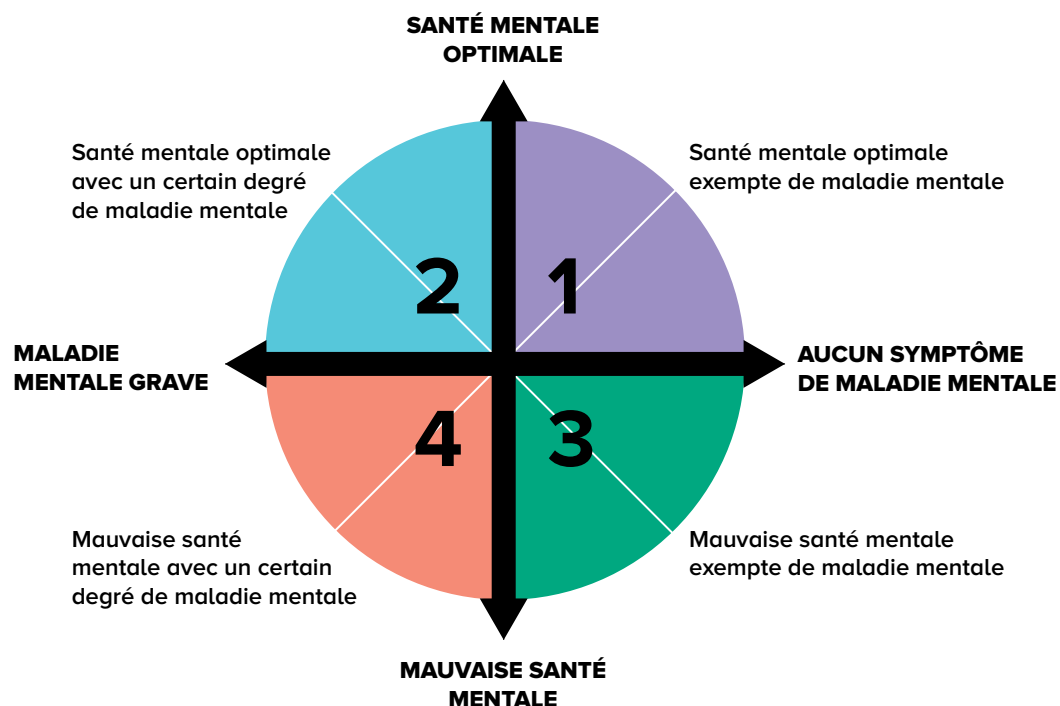
Maladie mentale et santé mentale

La santé mentale se situe sur un continuum, c'est-à-dire qu'elle peut aller d'un extrême à l'autre et changer à tout moment. Pour comprendre le continuum de la santé mentale, il faut d'abord définir la maladie mentale et la santé mentale optimale.

Une maladie mentale est un trouble qui se diagnostique. Elle affecte les pensées, les émotions et les aptitudes sociales d'une personne. Elle peut rendre difficiles des choses comme aller à l'école, travailler, s'adonner à des passe-temps et passer du temps en famille et entre amis. La santé mentale optimale est un état de bien-être. Une personne ayant une santé mentale optimale peut reconnaître ses talents, gérer le stress de la vie quotidienne, travailler, jouer et contribuer à la vie communautaire.

On peut avoir une santé mentale optimale, avoir une mauvaise santé mentale, ou se situer quelque part entre les deux. Chaque personne se trouve à un endroit ou un autre du continuum, et cet endroit change au cours de la vie et d'un jour à l'autre. Le stress que vit une personne peut changer sa place dans le continuum. Il est important de savoir qu'on peut avoir une santé mentale positive ou négative en ayant ou non une maladie mentale. Par exemple, une personne ayant une maladie mentale qui utilise des stratégies de gestion du stress et a un bon réseau de soutien peut avoir une bonne santé mentale. Par contre, une personne sans maladie mentale peut avoir une mauvaise santé mentale si elle vit du stress et a du mal à s'y adapter.

Adapté de : Santé publique Ottawa (2016). *Favoriser la santé mentale dans la collectivité : orientation stratégique de Santé publique Ottawa – Document d'information – Septembre 2016*. Ottawa (Ontario) : Santé publique Ottawa.



© L.M. Keyes, utilisation autorisée

Sources : Santé et Bien-être social Canada (1988), Keyes (2002) et Bureau de santé publique de Toronto (2013). Photo : MacKean, 2011.

Adapté de : The Health Communication Unit de la Dalla Lana School of Public Health, à l'Université de Toronto, et Association canadienne pour la santé mentale, Ontario; selon les travaux conceptuels de Corey Keyes.



Annexe 4

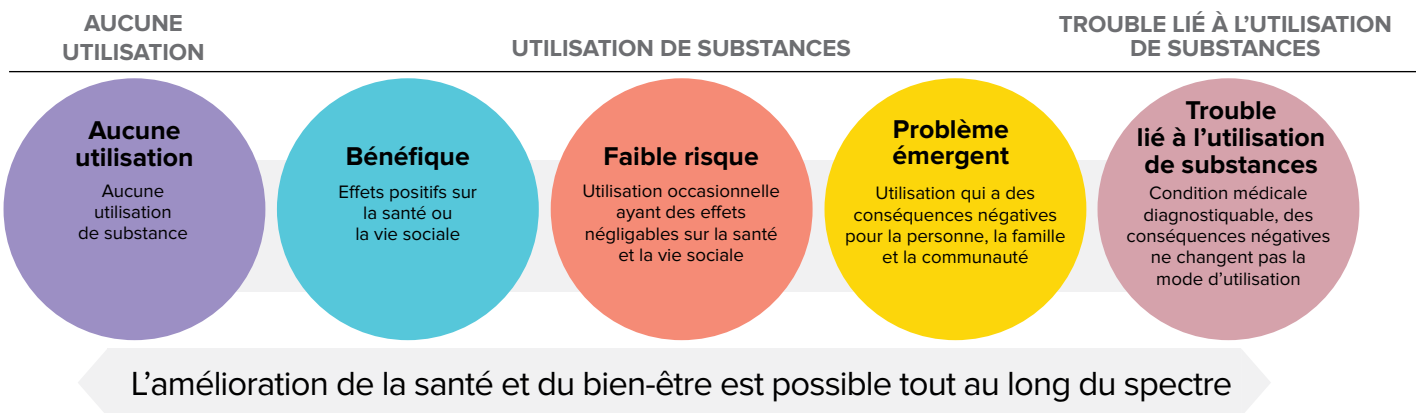
Le spectre de l'utilisation de substances

Tout comme la santé mentale s'inscrit dans un continuum, l'utilisation de substances est un spectre. Le spectre de l'utilisation de substances a été élaboré dans le cadre d'un partenariat entre Santé publique Ottawa (SPO) et CAPSA. Il s'agit d'un outil pour aider les gens à discuter de leur santé dans le contexte de l'utilisation de substances.

Le spectre n'est pas linéaire et ne doit pas être vu comme un processus dans lequel une personne progresse d'un stade à l'autre. En fait, une personne peut se situer à différents endroits le long du spectre pendant sa vie. Il est important de se rappeler que le bien-être peut être atteint d'un bout à l'autre du spectre et peut être différent pour chaque personne, qu'elle consomme des substances ou non. Tout le monde devrait être en mesure de se situer dans le spectre, à n'importe quel moment.

La seule manière d'éviter tout méfait lié à l'utilisation, c'est de s'en abstenir. Toutefois, beaucoup de gens utilisent des substances sans qu'il y ait de répercussions importantes pour eux-mêmes ou les autres. Les enfants et les jeunes adultes sont tout particulièrement vulnérables aux effets de différentes substances en raison des répercussions qu'ils peuvent entraîner sur le développement du cerveau.

Le spectre de l'utilisation de substances



- **Absence d'utilisation** – Aucune utilisation de substances.
 - Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles on peut préférer ne pas utiliser de substances (raisons culturelles, entraînement sportif, etc.).
- **Utilisation bénéfique de substances** – Utilisation qui produit des résultats positifs pour la santé ou la vie sociale.
 - Par exemple : Prise de médicaments sur ordonnance, usage symbolique de substances pendant des services religieux ou des cérémonies spirituelles.
 - L'utilisation bénéfique s'accompagne toutefois d'éléments importants à prendre en considération (conservation et élimination sécuritaires de la substance, manipulation adéquate, effets secondaires potentiels, etc.).

- **Utilisation de substances à faible risque** – Utilisation occasionnelle pouvant avoir des effets négatifs sur la santé ou la vie sociale.
 - Il existe des façons d'utiliser qui diminuent les risques de conséquences sur la santé et sur le plan social, comme celles décrites dans les Repères canadiens sur l'alcool et la santé et les Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque.
 - Toutefois, l'utilisation à faible risque n'est pas sans risque; en effet, l'utilisation de toute substance, même modérée, entraîne des effets sur la santé et le bien-être.
- **Problèmes liés à l'utilisation de substances** – Utilisation pouvant entraîner des conséquences négatives.
 - Des problèmes peuvent survenir lorsqu'on utilise une substance, mais on ne choisit pas de les vivre. Une personne ou son entourage peut commencer à remarquer des problèmes liés à son utilisation, par exemple si elle se blesse ou blesse d'autres personnes alors qu'elle est sous l'influence d'une substance (p. ex. se casser la jambe ou faire un accident de voiture).
- **Trouble lié à l'utilisation de substances** – Un trouble de santé traitable, et non une faiblesse morale – et certainement pas un choix.
 - Comme pour d'autres problèmes de santé, un grand nombre de facteurs sociaux et sanitaires complexes contribuent à l'apparition de troubles liés à l'utilisation de substances.
 - On a tendance à ignorer le fait que le traitement des troubles liés à l'utilisation de substances est efficace.
- **Dépendance** – Trouble de santé complexe qui modifie le fonctionnement du cerveau (circuits de la récompense, de la motivation, du stress et des fonctions vitales) et affecte la manière dont on planifie les choses, l'attention et la capacité à se souvenir de directives et à garder le fil de ce qu'on fait.
 - La dépendance se caractérise par les **quatre « C »** : l'utilisation devient **compulsive**, se poursuit malgré les **conséquences** nocives, crée une **carence**, et fait ressentir une perte de **contrôle**.
 - Les quatre « C » sont un bon outil de réflexion pour quiconque se questionne sur sa relation avec certains comportements ou substances.
 - Si vous ou une connaissance vous interrogez sur votre relation avec les substances, consultez la [page Web](#) de temps D'EN parler sur la santé liée à l'utilisation de substances.

Source : Santé publique Ottawa et Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions (2021). *Le spectre de l'utilisation de substances*. Sur Internet : <https://pub-ottawa.escribemeetings.com/filestream.ashx?documentid=86748> (en anglais seulement).



Annexe 5

Langage axé sur la personne : santé mentale et santé liée à l'utilisation de substances

La stigmatisation relative à la santé mentale et à l'utilisation de substances peut inciter les gens à taire les problèmes qu'ils vivent. Elle risque aussi de les empêcher de chercher de l'aide lorsqu'ils en ont besoin. Une bonne façon de réduire la stigmatisation est d'employer un langage axé sur la personne lorsqu'on parle de santé mentale et de santé liée à l'utilisation substances : ainsi, on désigne la personne en tant qu'être humain avant tout, et non par sa maladie, son comportement ou son trouble de santé.

Respectueux	Stigmatisant
• Mort(e) par suicide / une mort par suicide • Envisage le suicide / songe au suicide / a des pensées suicidaires	• Se suicider • Est suicidaire
• Les gens qui ont une maladie mentale • Est atteint(e) de schizophrénie / vit avec la schizophrénie	• Les malades mentaux • Est schizophrène
• Personne ayant un trouble d'utilisation de substances • Personne ayant des difficultés avec leur usage de substances	• Accro, drogué(e)
• Personne ayant un trouble lié à l'usage d'alcool / personne ayant un trouble de l'usage de l'alcool	• Ivrogne, alcoolique, personne souffrant d'alcoolisme

Sources : Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). *Words Matter*. Consulté le 4 juillet 2023 : <https://www.camh.ca/en/today-campaign/help-and-resources/words-matter>.

Agence de la santé publique du Canada (2019). *Parler de la consommation de substances de manière humaniste, sécuritaire et non stigmatisante*. Gouvernement du Canada. Consulté le 4 juillet 2023 : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/parler-consommation-substances-manier-humaniste-securitaire-non-stigmatisante-2019.html>.



À mesure que le contenu est mis à jour lorsque de nouvelles données probantes apparaissent, visitez le [site Web](#) de Santé publique Ottawa pour la version la plus récente des ressources et des services en santé mentale, des dépendances et de la santé liée à l'utilisation de substances.

Annexe 6

Conseils pour parler à quelqu'un au sujet de l'utilisation de substances

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles quelqu'un peut consommer des substances. Tout le monde ne subit pas des effets négatifs d'utilisation de substances. La dépendance et les troubles liés à l'utilisation de substances sont des problèmes de santé qui se traitent et non un choix.



Conseil 1 : Faites le point sur vous-même.

Réfléchissez à vos propres sentiments, préoccupations et expériences. Mettez-vous à la place de l'autre personne. Comment vous sentiriez-vous si vous receviez cette information? Cela peut vous aider à décider de la meilleure approche (c.-à-d. parler face à face, écrire une lettre, parler par téléphone, envoyer un message texte ou un courriel).

- « *À quel point suis-je prêt à tenir cette conversation?* »
- « *Comment puis-je me préparer?* »
- « *Quels sont la meilleure façon, le meilleur endroit et le meilleur moment?* »



Conseil 2 : Choisissez un endroit calme où les deux personnes peuvent se sentir en sécurité et à l'aise.

Évitez les moments ou les endroits où vous pourriez ressentir du stress ou ne pas avoir d'intimité.

- « *Je me demandais si je pouvais te parler de quelque chose qui me tient beaucoup à cœur. Ce moment te convient-il?* »



Conseil 3 : Parlez gentiment.

Parfois, nos paroles peuvent humilier l'autre et lui faire sentir qu'il ou qu'elle ne mérite pas d'être aidé(e). Utilisez un langage qui respecte la valeur et la dignité des personnes comme le [langage axé sur la personne](#).



Conseil 4 : Dites ce que vous remarquez sans porter de jugement.

- « *Je sais que les choses n'ont pas été faciles ces derniers temps, j'ai remarqué... » (dites ce que vous avez vu ou remarqué).*



Conseil 5 : Montrez que vous vous en souciez.

- « *Je me soucie de toi. Je me demandais si tu voulais parler de ta situation, et de la façon dont je pourrais t'accorder mon soutien.* »



Conseil 6 : Écoutez.

Personne ne veut avoir plus de problèmes dans son quotidien. N'oubliez pas que vous ne serez peut-être pas d'accord avec ce qu'ils diront ou vous n'aimerez peut-être pas ces propos. Adoptez une approche non conflictuelle et empathique. Portez une attention particulière au ton et au volume de votre voix ainsi qu'à votre langage corporel. Écoutez ses raisons, ses sentiments et ce qu'il ou elle a subi. Essayez également de rester dans le moment présent.



Conseil 7 : Rappelez-lui à quel point il ou elle est fort(e).

- *« C'est tout à fait normal de ne pas se sentir bien. Les défis liés à la utilisation de substances ne sont pas un choix. Cela ne fait pas de vous une mauvaise personne. Tu es résilient(e) et (énumérez ses forces). Souviens-toi de cette situation où tu (exemples de moments de force). Nous méritons tous de recevoir et d'accepter de l'aide quand nous en avons besoin. »*



Conseil 8 : Offrez de l'aide.

Offrez de les mettre en lien avec du soutien : [AccèsSMT](#) s'adresse à toute personne âgée de 16 ans et plus qui recherche des services de santé mentale et/ou de trouble lié à l'utilisation de substances/dépendance. [lappel1cllic.ca](#) est disponible pour aider les bébés, les enfants et les jeunes de la naissance à 21 ans et les met en contact, ainsi que leurs familles, avec les bons services de santé mentale et de lutte contre les dépendances. Consultez la [Liste des ressources sur la santé mentale et la utilisation de substances](#) pour obtenir des soutiens et des services supplémentaires. Si vous remarquez que la personne se sent stressée ou qu'elle exprime qu'elle utilise des substances pour faire face au stress, offrez-lui de l'aider à réfléchir à d'autres façons de se détendre.

- *« Il y a des soutiens dans notre communauté qui peuvent fournir une aide. Nous pourrions les appeler ensemble, si tu veux? »*
- *« J'ai remarqué que tu te sens stressé(e) ces derniers temps et je me demandais si tu voulais qu'on réfléchisse ensemble à des moyens qui te permettraient de te détendre. »*



Conseil 9 : Soyez ouvert à en parler davantage

Il n'est pas réaliste de s'attendre à ce qu'une seule conversation résolve quoi que ce soit. Faites-lui savoir que vous êtes là pour lui (ou elle).

- *« Je suis là pour toi. Je veux t'accorder mon soutien. Sache que tu peux me parler n'importe quand... »*



Conseil 10 : Soyez gentil(le) et prenez soin de vous.

Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance ou avec qui vous pouvez communiquer pour obtenir de l'aide si vous en avez besoin. Il se peut que la personne ne soit pas prête à parler ou à demander de l'aide. Elle peut se mettre en colère ou être sur la défensive. Bien que vous puissiez sentir que cela est difficile, ne vous sentez pas personnellement visé(e). Ne forcez pas les choses. Il n'y a pas de « façon parfaite » de procéder. Les petites étapes sont quand même de véritables étapes. Cette discussion pourrait être un pas vers l'amélioration de son mieux-être.

Ressources : Consultez l'organisme [Families for Addiction Recovery](#) pour obtenir d'autres conseils visant à soutenir un proche. Visitez l'Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions ([CAPSA.ca/fr](#)) pour en savoir plus sur la façon dont la stigmatisation affecte les gens et pour obtenir des ressources liées à la stigmatisation.



Pour savoir comment et où obtenir de la naloxone, comment réduire les risques pour la santé en utilisant les conseils pour fêter plus sûrement, reconnaître une surdose et y réagir et trouver des renseignements sur les ressources locales, effectuez le [cours en ligne Fêter plus sûrement!](#) Vous pouvez le suivre à votre rythme, et vous obtiendrez un certificat de réussite à la fin.

Annexe 7

Conseils pour fêter plus sûrement

Pas besoin de boire de l'alcool ou d'utiliser des substances pour profiter d'une soirée ou d'un événement! Si vous choisissez d'utiliser, suivez les conseils ci-dessous pour réduire les risques (et parlez-en à vos amis) :

Sachez repérer une intoxication et une surdose

- N'importe qui peut subir une surdose. [Apprenez](#) à en reconnaître les signes et les symptômes et à y réagir. Les décès par surdose sont évitables.

Ayez de la naloxone sur vous

- Il peut arriver que du fentanyl ou du carfentanyl soit ajouté à n'importe quelle substance illicite, comme la MDMA ou la cocaïne. On ne peut ni les voir, ni les goûter, ni les sentir, et même la plus petite quantité (comme l'équivalent d'un grain de sel) peut entraîner une surdose. Pour savoir comment obtenir une trousse de naloxone sans frais, consultez le site www.arretoverdoseottawa.ca.

Ayez un plan si vous utilisez

- Une surdose est une urgence médicale; si vous êtes seul(e), personne ne pourra vous aider. Vous pouvez par exemple vous rendre à un site d'utilisation supervisée (pour connaître les adresses et les heures d'ouverture, consulter arretoverdoseottawa.ca), avoir un proche à vos côtés, appeler le Service national d'intervention en cas de surdose (1 888 688-NORS [6677]), ou télécharger l'application GRATUITE Brave (www.thebraveapp.com – [disponible en anglais seulement](#)) pour obtenir un soutien anonyme de réduction des méfaits (fonctionne sur les téléphones iOS et Android).

Prévoyez de vous faire raccompagner en voiture ou à pied en toute sécurité

- Les substances nuisent à la coordination, à l'attention et au jugement, et réduisent le temps de réaction, toutes des facultés qui sont importantes pour se protéger soi-même et protéger les autres. Avant d'utiliser, demandez à un proche de vous raccompagner ou planifiez votre trajet avec les services de transport en commun ou un service de covoiturage. Si le chemin du retour est bien éclairé, vous pouvez également prévoir de rentrer à pied avec des amis de confiance.

Prévenez les ITSS en utilisant un condom ou une digue dentaire

- Si vous avez des relations sexuelles, veillez à utiliser avec votre partenaire un condom ou une digue dentaire. Cela vous permettra de vous protéger contre les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). Vous pouvez vous procurer des condoms gratuitement sur le site www.lesexeintelligent.ca.

Vous pouvez consentir que pour vous-même

- Les personnes dont les facultés sont affaiblies par une substance (y compris l'alcool), celles qui sont endormies ou incapables de comprendre ce qu'elles acceptent ainsi que celles qui sont soumises à de fortes pressions, ne sont pas en mesure de donner librement et volontairement leur consentement à une activité sexuelle. N'oubliez pas : un consentement n'est jamais définitif. Pour en savoir plus, consultez notre page sur le [consentement](#).

Restez en compagnie d'amis de confiance et gardez un œil les uns sur les autres

- Vous pouvez jouer un rôle actif dans la protection des autres et la prévention de la violence en choisissant d'intervenir de façon sécuritaire lorsque se présente une situation potentiellement dangereuse. Si vous avez un mauvais pressentiment, allez chercher de l'aide!

N'utilisez pas plus d'une substance à la fois

- L'utilisation de plusieurs substances à la fois peut entraîner un affaiblissement des capacités et augmenter les risques de méfaits tels que les surdoses, les accidents et les blessures.

Prenez votre temps et buvez de l'eau

- Mangez avant d'utiliser des substances et buvez autant de verres d'eau que de verres d'alcool. Les effets de l'alcool peuvent mettre jusqu'à deux heures à se faire sentir, c'est pourquoi il est important de prendre son temps. Suivez les *Repères canadiens sur l'alcool et la santé**.

Commencez lentement et en petites quantités

- Si vous fumez ou vapotez du cannabis, vous en ressentirez les effets quelques secondes à quelques minutes après, mais les effets des produits comestibles (à boire ou à manger) prennent de 30 minutes à deux heures à se faire sentir. Commencez par une petite quantité, puis attendez au moins 30 minutes ou plus pour en ressentir les effets. Choisissez des produits qui ont une faible concentration en THC et une concentration égale ou supérieure en CBD. Pour en savoir plus, consultez les *Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à faible risque***.

Pour plus de renseignements sur « Fêter plus sûrement », consultez la page www.lelienottawa.ca/fr/alcohol-drugs-and-tobacco/partysafe.aspx.

* Source : Santé Canada (2020). *Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à faible risque*. Ottawa (Ontario) : gouvernement du Canada. Sur Internet : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/drogues-medicaments/cannabis/ressources/recommandations-usage-cannabis-moins-risque.html>.

** Source : Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) (2023). *Repères canadiens sur l'alcool et la santé*. Ottawa (Ontario) : CCDUS. Sur Internet : <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-05/CGAH-Drinking-Less-is-Better-fr.pdf>.



Autres renseignements sur le soutien et les services de santé mentale, de dépendances et de santé liée à l'utilisation de substances, veuillez consulter : SantePubliqueOttawa.ca/santementaleetbien-etre.

Annexe 8

Liste de ressources sur la santé mentale, les dépendances et la santé liée à l'utilisation de substances pour les jeunes

Il est important de demander du soutien lorsqu'on fait face à des situations difficiles. Voici quelques exemples de soutiens disponibles:

Lignes d'écoute et clavardage en direct

Services et langue	Coordonnées	Groupe d'âge
Bureau des services à la jeunesse (24 h sur 24, bilingue)	613-260-2360 ou 1-877-377-7775 Clavardage en direct	De 12 à 17 ans et leur famille
Jeunesse J'écoute (24 h sur 24, bilingue)	1-800-668-6868 Envoyez un SMS au 686868 Clavardage en direct de 19 h à minuit	20 ans et moins et leur famille
Allo J'écoute (24 h sur 24, bilingue)	1-866-925-5454 ou envoyez un SMS au 686868	Étudiants de niveau postsecondaire
9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide (24 h sur 24, bilingue)	Téléphonez ou envoyez un SMS au 9-8-8	Tous
Centre de détresse d'Ottawa et la région (24 h sur 24, bilingue)	613-238-3311	Tous
Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (24 h sur 24, bilingue)	1-855-242-3310 Clavardage en direct	Tous les Autochtones

Ressources en dépendances et en santé liée à l'utilisation de substances

Services et langue	Coordonnées	Groupe d'âge
<u>Centre Le CAP</u> (services disponibles en français seulement)	613-789-2240	Tous
<u>Service d'accès au rétablissement (SAR) de Monfort Renaissance</u> (bilingue)	613-241-5202	16 ans et plus
<u>Rideauwood Addiction and Family Services</u> (services disponibles en anglais seulement)	613-724-4881	13 ans et plus

Services de counseling à court terme

Services et langue	Détails
<u>Counseling on Connecte (pour tous)</u> offre un accès rapide à une séance gratuite de conseil par téléphone ou vidéo sur la santé mentale ou la santé liée à l'utilisation de substances. Des groupes de soutien sont également disponibles.	La clinique de counseling sans rendez-vous (pour tous) offre des services de conseils gratuits en français, en anglais, en arabe, en espagnol, en somali, en cantonais et en mandarin. <u>La clinique de counseling sans rendez-vous</u> ou 613-755-2277.

Services de counseling à court terme

Services et langue	Détails
<u>1appel1clic.ca</u> (21 ans et moins) aide à accéder sans frais à des soutiens liés à la santé mentale, et à la santé en matière d'utilisation de substances.	<u>AccèsSMT.ca</u> (16 ans et plus) aide à accéder sans frais à des soutiens liés à la santé mentale, et à la santé en matière d'utilisation de substances.



Annexe 9

Évaluation des pairs aidants

Nous voulons connaître ton avis! Merci de prendre quelques minutes pour répondre à des questions sur le programme Connexions jeunesse Ottawa (CJO). Nous avons besoin de toi pour nous améliorer! Dis-nous ce que tu as appris du programme et ce qui pourrait le rendre meilleur.

Quelques choses à savoir avant de répondre au sondage.

- La participation est facultative;
- Toutes les réponses resteront anonymes;
- Tu peux répondre à toutes les questions, à aucune, ou à seulement quelques-unes;
- Tu peux le fermer en tout temps.

1. À quel point es-tu d'accord ou en désaccord avec les énoncés suivants sur le programme CJO? Coche une seule case par énoncé.

Après avoir participé au programme CJO	Tout à fait d'accord	D'accord	Ni d'accord, ni en désaccord	En désaccord	Tout à fait en désaccord
Je comprends mieux ce qu'est la santé mentale.					
Je comprends mieux ce qu'est la santé liée à l'utilisation de substances.					
Je comprends mieux les effets de la stigmatisation relatifs à la santé mentale et à l'utilisation de substances.					
J'en sais plus sur les capacités d'adaptation positives et le renforcement de la résilience.					
Je sais où trouver de l'aide et de l'information sur la santé mentale et la santé liée à l'utilisation de substances.					
Je prévois utiliser les compétences que j'ai acquises pendant le programme CJO.					

2. Y a-t-il une partie du programme CJO qui t'a été particulièrement utile ou que tu as particulièrement aimée? Écris ta réponse ci-dessous.

3. Comment pourrions-nous améliorer le programme? Écris ta réponse ci-dessous.



Annexe 10

Évaluation des initiatives de Connexions jeunesse Ottawa (CJO)

Utilisez ce formulaire pour évaluer l'impact des initiatives CJO dirigées par les jeunes. Merci d'en remplir un pour chaque initiative.

Titre de l'initiative :

Date de l'initiative (de quelle date à quelle date) :

Nombre de pairs aidants participants :

Nombre de jeunes joints :

Description de l'initiative :

Parmi les suivants, sur quels objectifs de CJO l'activité dirigée par les jeunes était-elle principalement axée?

- | | |
|---|--|
| ☐ Augmenter la résilience des jeunes et les encourager à rechercher de l'aide d'une façon saine et positive. | ☐ Approfondir les connaissances sur les questions relatives à la technologie et aux médias sociaux. |
| ☐ Approfondir les connaissances sur les questions relatives à la santé mentale. | ☐ Prévenir et réduire la stigmatisation relative à la santé mentale et à la santé liée à l'utilisation de substances. |
| ☐ Approfondir les connaissances sur les questions relatives à la santé liée à l'utilisation de substances. | |

Dans quelle mesure l'initiative a-t-elle atteint ses objectifs?

- | | |
|---|--|
| ☐ Pas du tout | ☐ Dans une bonne mesure |
| ☐ Dans une certaine mesure | ☐ Dans une très grande mesure |
| ☐ Je ne sais pas | |

Quelles sont les principales réussites observées?

Organiseriez-vous de nouveau cette initiative? Expliquez brièvement pourquoi.

Avez-vous des suggestions d'améliorations pour cette initiative de CJO?



CERTIFICAT

de participation



C'est avec fierté que nous
décernons ce certificat à

pour sa participation à titre de pair aidant au programme
Connexions jeunesse Ottawa.

Allié(e) adulte

Date

