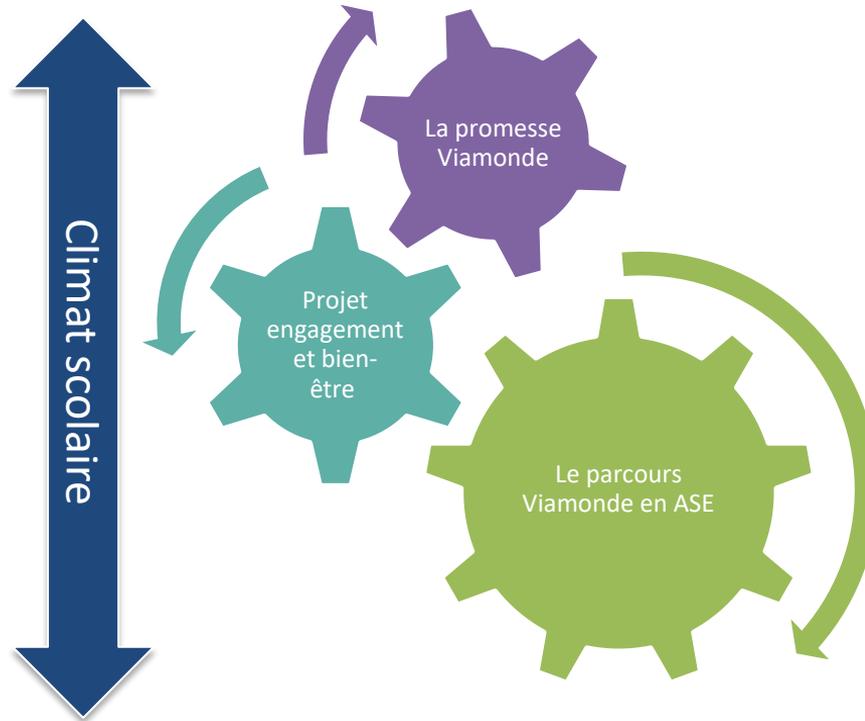


Parcours Viamonde en apprentissage socio-émotionnel

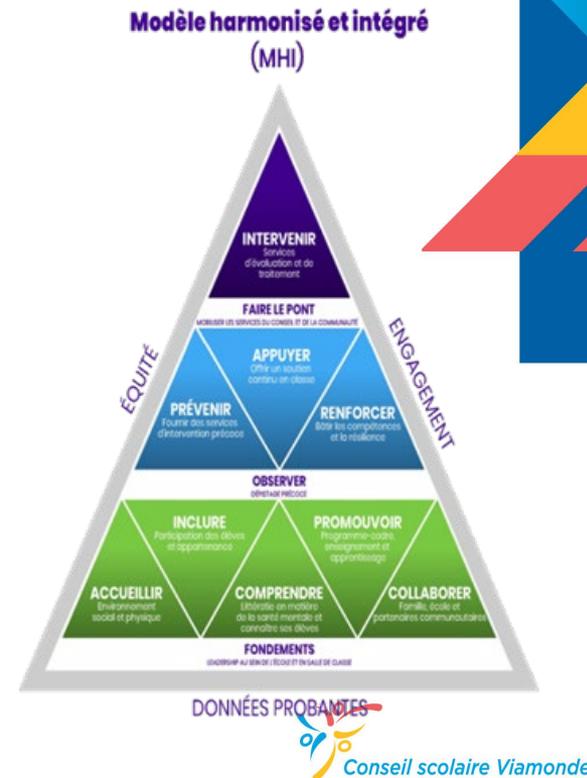
Micheline Rabet- Lead en santé mentale

Projet engagement et bien-être et le parcours Viamonde en ASE



[Le bien-être et l'engagement scolaire - YouTube](#)

Parcours Viamonde en ASE : la littératie en santé mentale



Parcours Viamonde en apprentissage socio-émotionnel

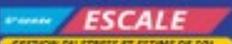
TOUT UN MONDE DE DÉCOUVERTES!



Les élèves accumulent les VISAS leur permettant de passer à la destination suivante le long du parcours et constituent ainsi leur passeport personnel pour une bonne gestion de leur santé mentale!

✈ ITINÉRAIRE

-  Maternelle à 2^e année Excursions virtuelles, programme d'éducation physique, plans de leçons sur la littératie en santé mentale
-  3^e à 4^e année Ateliers Brave

-  5^e à 6^e année Ateliers Ma culture dans le resPAIX

-  7^e à 8^e année Programme de littératie en santé mentale
-  9^e à 10^e année La littératie en santé mentale des élèves en action

-  10^e à 12^e année Gérer le stress des tests et des examens
Les défis liés aux changements

Mise en oeuvre 2023-2024

- Lancement du Parcours Viamonde en ASE le 15 Janvier 2024
- Formation(s) et certification(s) en littératie en SM du personnel enseignant au secondaire, au personnel du conseil, aux directions des écoles et aux cliniciens
- Ateliers offerts aux élèves de la 7 me et 8 me année sur la littératie en SM
- Ateliers offerts selon le parcours Viamonde en ASE
- Monitoring et évaluation de l'impact entre mai et juin 2024

Formations et Certifications

Formations pour
les directions

Formations pour
les enseignants

Formations pour
les cliniciens

Formations pour
les élèves +
Parcours vers
l'ASE

[Accueil - Communauté d'@pprentissage Ontario
\(elearningontario.ca\)](https://elearningontario.ca)

Les excursions virtuelles de la maternelle à la 12^{ème} année

THÈMES

Stratégies de respiration
Stratégies de relaxation musculaire
Stratégies de visualisation
Stratégies de distraction
Stratégies pour recadrer les pensées
Stratégies pour exprimer la gratitude

[Excursions virtuelles pour la gestion du stress et l'adaptation - Santé mentale en milieu scolaire Ontario \(smho-smso.ca\)](#)

MODULES DE LITTÉRATURE EN FRANÇAIS
POUR LES ÉLÈVES DE LA 7^È ET 8^È ANNÉE

7^È ANNÉE

MODULE 2 – CHERCHER DE L'AIDE

CHERCHER DE L'AIDE

Les 4 Q : Quand, Qui, Que, Quelles

Chercher de l'aide lorsque nous en avons besoin constitue une bonne stratégie pour soutenir notre santé mentale. Tu peux utiliser ce planificateur pour noter le nom des personnes, les endroits et les éléments qui peuvent te soutenir lorsque tu en as besoin.

QUAND est-il temps de demander de l'aide?	
Exemples : <ul style="list-style-type: none">• Éviter l'école, les gens et les activités que j'aime habituellement.• Mes habitudes alimentaires et mon sommeil ne sont plus les mêmes	Les signes qui pourraient m'indiquer que c'est plus qu'une mauvaise journée sont...
QUI pourrait m'écouter?	
Exemples : <ul style="list-style-type: none">• La famille, les amis, un aîné ou un gardien du savoir, un professionnel de la santé mentale, un enseignant ou un autre membre du personnel de l'école, un leader culturel ou spirituel (p. ex., rabbin, imam, pasteur), un coach• Un médecin de famille, une clinique sans rendez-vous, ...	Les adultes bienveillants auxquels je pourrais m'adresser sont...

Les plans de leçons de la maternelle et jardin

Leçons	Thématiques
Leçon 1	L'accueil
Leçon 2	L'inclusion et l'appartenance
Leçon 3	Construction des apprentissages avec l'élève
Leçon 4	Se centrer sur les forces de l'élève
Leçon 5	Participation de l'élève au processus de détermination et d'organisation du matériel
Leçon 6	Développement des aptitudes par le jeu

[Préscolaire Activités en lien avec le curriculum - Santé mentale en milieu scolaire Ontario \(smho-smso.ca\)](https://www.smho-smso.ca)

Préscolaire – Activités en lien avec le curriculum • Suggestion n° 2

Le saviez-vous?

- Voir que d'autres personnes leur ressemblent, agissent comme eux et vivent les mêmes choses qu'eux, dans des histoires ou au sein du milieu d'apprentissage, favorisent chez les élèves des sentiments d'inclusion et d'appartenance, en plus de renforcer et d'affirmer une image de soi positive et une vision positive de ce qu'ils peuvent réaliser.
- Lorsque les élèves sont anxieux ou préoccupés, leur corps et leur esprit sont touchés. Des exercices de relaxation musculaire peuvent les aider à décompresser et à se sentir mieux dans leur corps, ce qui par la suite contribue à apaiser leur esprit.

Cette simple expérience enrichira les exigences d'apprentissage présentées dans le domaine « Autorégulation et bien-être » du programme de la maternelle et du jardin d'enfants.

FAIRE LE POINT

Faire le point – les émotions



Exemples d'amorces de conversation :

- « Quel emoji représente bien ce que tu ressens aujourd'hui? »
- « Selon toi, comment les autres emoji se sentent-ils? »

LIENS AU CURRICULUM

Attentes

- Communiquer avec les autres de différentes façons, à des fins variées et dans divers contextes.
- Manifester une conscience de sa santé et de son bien-être.

Cette activité aidera les élèves à identifier les sentiments et les émotions qu'ils ressentent et qu'ils observent chez les autres afin d'expliquer pourquoi ils pourraient se sentir ainsi et d'enrichir leur vocabulaire pour désigner ces sentiments et ces émotions.

ACTIVITÉS

Vidéo : Serrer et relâcher, appuyez sur « Lecture »!



La relaxation musculaire n'est que l'une des stratégies possibles pour aider les élèves à gérer les émotions fortes. Des stratégies différentes fonctionneront pour différents élèves. Essayez d'employer [les stratégies suggérées](https://www.smho-smso.ca) à l'avance afin de proposer un éventail de stratégies (respiration, distraction, etc.) avec le temps. Le fait d'être exposé à différentes stratégies peut aider les élèves à déterminer lesquelles fonctionneront le mieux pour eux.

COLLABORER

Faire des activités avec les familles

Encouragez de diffuser [cette stratégie](https://www.smho-smso.ca) auprès des familles et des aidants naturels afin qu'ils puissent mettre en pratique cette stratégie avec leur enfant pour amener un lien avec ce qui se passe à l'école.

Voici un exemple de ce que vous pouvez choisir d'intégrer dans votre communication :

Aujourd'hui, notre classe a mis en pratique une activité d'étrangement comme une stratégie possible pour aider les élèves lorsqu'ils se sentent bouleversés ou qu'ils vivent de grands sentiments. Voici une autre activité que vous pouvez faire à la maison afin de poursuivre cet apprentissage ensemble.

Encouragez l'amorce de conversation suivante afin d'engager le dialogue avec votre enfant : « J'ai entendu dire que tu avais essayé quelque chose de nouveau à l'école aujourd'hui, soit l'activité cour/forte. Qu'est-ce que tu ressens lorsque tu contractes et relâces tes épaules? Veux-tu que ton essai une autre activité ensemble? »

Les plans de leçons de la 1^{ère} à la 8^{ème}

ANNÉE	THEMATIQUE 1	THÉMATIQUE 2
1 ^{re} année	Santé mentale positive	Pensées, émotions et actions
2 ^e année	Réaction du corps et cerveau	Identifier les sentiments et demander de l'aide
3 ^e année	Système de réaction au stress du cerveau	Émotions stressantes
4 ^e année	Choix incidence positive	Stratégies de gestion de stress
5 ^e année	Aider les autres	Stigmatisation
6 ^e année	Réseau de soutien	Pensées, émotions, actions
7 ^e année	Santé mentale, maladie mentale	
8 ^e année	Routines et habitudes qui favorisent une bonne santé mentale	Perception sociétales et incidence de la stigmatisation

Programme-cadre d'éducation physique et santé
Littérature en santé mentale



5^e année : Leçon 1

Aider les autres

Textes suggérés : Les trois questions - Jon J Muth
Le garçon invisible - Trudy Ludwig

Durée : Leçon - 1 bloc d'apprentissage
Activité d'approfondissement - 1 bloc d'apprentissage

ATTENTES :

A1. mettre en pratique, au mieux de ses capacités, diverses habiletés socioémotionnelles dans l'acquisition de connaissances et d'habiletés liées aux attentes et aux contenus d'apprentissage du domaine Vie saine pour son année d'études.

D1. utiliser ses connaissances en matière de santé et ses habiletés socioémotionnelles afin de prendre des décisions éclairées et de poser des gestes qui contribuent à santé et à son bien-être.

CONTENUS D'APPRENTISSAGE :

A1.2 mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle.

A1.4 mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres en français, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation

Les ateliers BRAVE en 3^{ème} et 4^{ème}

- Communiquer avec confiance (Mat-3^{ème} et 4^{ème} à 8^{ème})
- L'intimidation, les conflits et les relations (4^{ème} à 8^{ème})
- Le témoin (4^{ème} à 8^{ème})
- L'intimidation et le conflit (Parents – Tuteurs)



[Français – Brave Education](#)

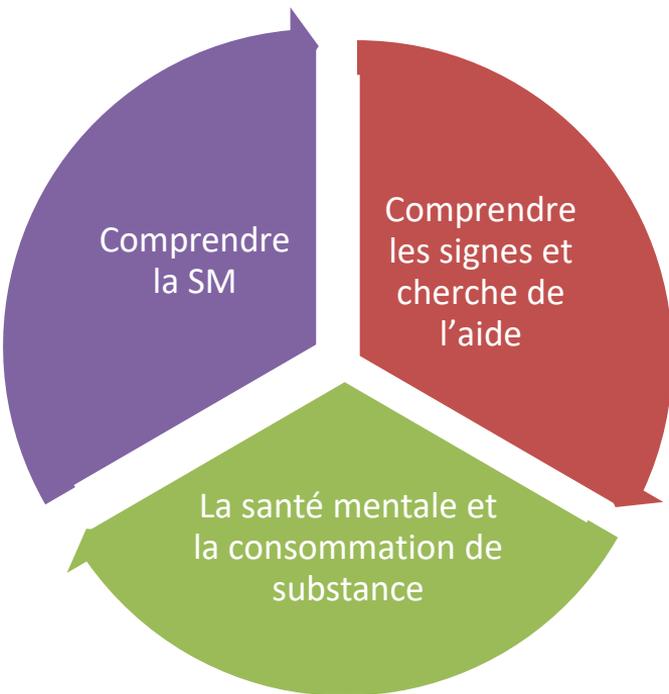
Ma culture dans le ResPAIX

- 4 Ateliers d'environ 45 minutes chacun
- Thématiques:
 - Mon identité et celle des autres
 - Mes valeurs et celle des autres
 - Les défis de vivre ensemble dans la diversité
 - Le respect mutuel-s'écouter et se comprendre

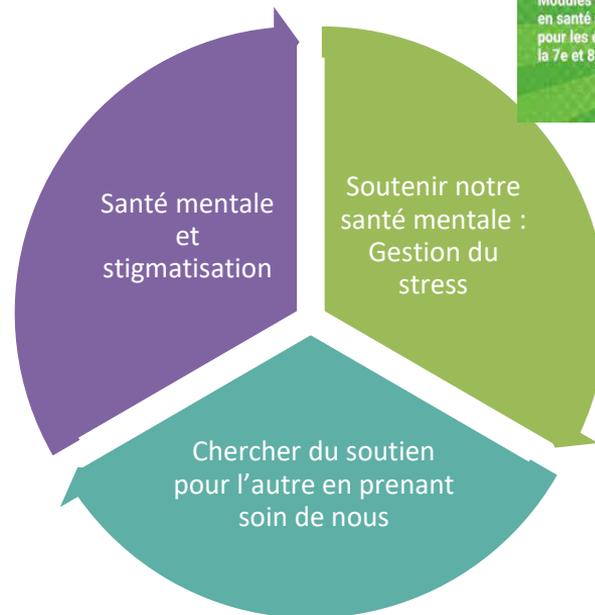


MA
CULTURE DANS
RES PAIX

Les modules santé mentale 7^{ème} et 8^{ème} année



7^{ème} année



8^{ème} année



Les modules santé mentale 9^{ème} à 12^{ème} année

Quatre leçons de 45 minutes pour soutenir le développement des connaissances de base en matière de santé mentale et des compétences en matière de recherche d'aide

[LIT SM : La santé mentale des élèves en action - Santé mentale en milieu scolaire Ontario \(smho-smso.ca\)](#)



Ressources et liens

- Article Franchement [Famille: Favoriser le succès grâce à un état d'esprit sain \(franchementfamille.ca\)](http://franchementfamille.ca)
- Vidéo promotionnelle [SMS-OM](https://vimeo.com)
[Module de littératie en santé mondiale pour les élèves de la 7e et 8e année - Introduction \(vimeo.com\)](#)



Objectivation

- https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=a7XtZ6OM-kyF77_xVMfs1C3nWyu_nCBpPolVbjkRWDIdUREROSTITRjNTUDFUNVVRUFBBQTFKS0haNS4u





Questions / Réponses