

## Initiative phare en santé mentale

### Journées de réflexion sur le mieux-être et la santé mentale

#### Centre d'apprentissage individuel de Whitehorse (Whitehorse, YT)

##### Contexte

Le Centre d'apprentissage individuel de Whitehorse est une école secondaire alternative ouverte aux jeunes de 16 à 21 ans qui désirent effectuer des études complémentaires en dehors du système scolaire régulier. Les élèves travaillent de façon autonome et apprennent à leur rythme, tout en ayant accès à du soutien personnalisé de la part des enseignants. Les programmes permettent de décrocher un diplôme d'études ou un certificat d'éducation des adultes de la C.-B. L'école propose un horaire flexible afin de répondre aux besoins des élèves qui occupent un emploi à plein temps ou qui ont des obligations familiales.

##### Pratiques prometteuses

Dans le cadre de cette initiative, les élèves pourront participer à trois journées de réflexion propices au maintien du bien-être pendant l'année. La participation est volontaire, et les élèves auront la possibilité d'appliquer des compétences et des stratégies éprouvées afin d'atténuer les symptômes d'anxiété et de dépression, en plus de pratiquer des activités qui contribuent au mieux-être en général, p. ex., la rédaction d'un journal personnel, la méditation guidée, les techniques de respiration, l'apaisement par le yoga, la saine alimentation et l'expression de la gratitude.

Les journées de réflexion auront lieu au Centre d'apprentissage en plein air Vista, en périphérie de Whitehorse. Dans ce cadre naturel, les élèves pourront explorer et essayer différentes techniques qui favorisent le mieux-être. Le personnel sera en mesure de présenter un éventail d'habiletés pratiques que les élèves pourront utiliser à la maison et à l'école. Le personnel effectuera aussi un suivi auprès des élèves afin de les aider à élaborer un plan leur permettant de gérer leur propre santé mentale, que ce soit au quotidien ou en cas de crise.

L'an dernier, grâce à un financement ponctuel, le centre a pu présenter l'initiative dans le cadre d'un projet pilote. Deux journées de réflexion ont été présentées, mais la troisième a malheureusement dû être annulée en raison de la COVID-19. Les élèves ont formulé des commentaires positifs et ont exprimé le souhait de



participer à davantage de journées de réflexion. Il serait avantageux que ces activités continuent d'être offertes annuellement afin que les élèves puissent appliquer les compétences enseignées au quotidien et optimiser leur bien-être.

### Retombées positives

Le personnel estime qu'il est important que les élèves aient la possibilité d'en apprendre plus au sujet de la santé mentale et de découvrir des outils qui contribuent au mieux-être. Les deux objectifs clés des journées de réflexion sur le mieux-être ont été établis suivant ce principe. En premier lieu, il s'agit d'instaurer une atmosphère accueillante et ouverte dans un milieu neutre et naturel qui permettra aux participants de se concentrer sur des sentiments qui renforcent la conscience de leur propre valeur, l'appréciation et la compréhension. De plus, les élèves seront encouragés à explorer une gamme de pratiques axées sur le mieux-être et à découvrir celles qui sont les mieux adaptées à leurs besoins. Enfin, les élèves auront la possibilité de formuler des rétroactions et le personnel effectuera un suivi tout au long de l'année afin de mesurer l'incidence des apprentissages et des expériences proposés dans le cadre des journées de réflexion.

### Durabilité

Les journées de réflexion ont été créées afin de répondre à un besoin identifié par le centre, qui avait constaté l'absence de ressources communautaires dans ce domaine. Le Centre d'apprentissage individuel de Whitehorse est un espace inclusif qui accueille des élèves de divers horizons, et les journées de réflexion représentent une occasion de soutenir la santé mentale des élèves. Le financement permettra de supporter les coûts de location de l'installation, mais, lorsque l'approche générale et le programme des activités auront été finalisés, la pérennité de l'initiative sera assurée pour les années à venir.

### Modifications

Voici quelques suggestions qui vous permettront d'adapter cette approche afin qu'elle puisse être utilisée dans différents milieux d'apprentissage.

- Choisissez un moment de la journée ou de la semaine afin que vos élèves puissent découvrir des stratégies de santé mentale en classe.
- Vous pouvez organiser une randonnée en plein air afin que vos élèves pratiquent la pleine conscience dans la nature.
- Organisez une journée consacrée au mieux-être dans votre école, et invitez les élèves à participer à une variété d'activités d'information et à découvrir des outils pour améliorer leur santé mentale.

Une initiative d'EPS Canada



Présentée par

