

OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

La santé mentale, sans masque

LA SANTÉ MENTALE, SANS MASQUE

C'est la Semaine de la santé mentale, et le thème retenu pour cette année est « la santé mentale, sans masque ». De nombreuses personnes se cachent derrière un « masque » pour se sentir en sécurité dans des situations sociales, maintenir leurs limites personnelles et protéger leur intimité. Ces masques nous permettent de décider des aspects de nous-mêmes que nous révélerons à différentes personnes comme nous ne voulons pas toujours tout dévoiler à chaque personne que nous abordons. Toutefois, les personnes qui ont des problèmes de santé mentale se cachent souvent derrière un « masque » pour se protéger.

Il est important d'encourager les gens à regarder au-delà des apparences afin de voir chaque personne dans son ensemble. « *La santé mentale, sans masque* » est un appel à l'action qui nous invite tous à faire tomber notre masque et à aider les autres à faire de même, lorsqu'ils se sentent en sécurité de le faire. Se cacher derrière un masque peut être épuisant et conduire à l'isolement et à une perte d'identité. Cela peut également nuire à l'estime de soi et entraîner des sentiments de vide et de honte. Plus important encore, se cacher derrière un masque peut empêcher les gens d'obtenir l'aide dont ils ont besoin.

Cette semaine, parlons avec les élèves de ce que signifie « se cacher derrière un masque », des raisons qui peuvent amener les gens à le faire et des conséquences que cela peut avoir sur les gens ainsi que sur leur entourage. Songez à utiliser les annonces du matin et les activités proposées pour encourager les conversations sur la santé mentale à votre école.

Les conversations ouvertes et honnêtes nous rassemblent. Ensemble, agissons pour une santé mentale sans masque!

Qui sont les champions à votre école?

Identifiez les personnes ou les groupes à votre école qui peuvent diriger des initiatives de santé mentale :

- Personnel enseignant, travailleuses et travailleurs auprès des enfants et des jeunes ou conseillères et conseillers en orientation
- Classes ou groupes de leadership
- Groupes parascolaires, y compris le conseil des élèves, les groupes de santé mentale ou de gentillesse à l'école (groupes Jack.org, etc.), les groupes responsables des annonces ou des médias sociaux

QUE CONTIENT CETTE RESSOURCE ET QUELS SUJETS Y SONT ABORDÉS?

Thèmes :

- Autosoins et soutien des autres
- Temps d'écran et sommeil
- Nourriture et nutrition
- Activité physique



OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

La santé mentale, sans masque

Ressources :

- [Ressources pour l'école et la classe à l'intention du personnel enseignant](#)
- [Calendriers de bien-être](#)
- [Annonces pour l'école](#) et [Publications pour médias sociaux](#)
- [Activités à faire à la maison avec les parents et tuteurs](#)
- [Liens vers des soutiens et des ressources sur la santé mentale](#)

OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

La santé mentale, sans masque

RESSOURCES POUR L'ÉCOLE ET LA CLASSE À L'INTENTION DU PERSONNEL ENSEIGNANT

Plans de leçon et activités

- **Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMSO)** - [Guide séquentiel de SMSO](#) : Inscrivez-vous pour obtenir les guides de Santé mentale en milieu scolaire Ontario. Comprend des leçons sur la santé mentale pour les classes de la maternelle à la 12^e année.
- **Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)** - [Santé mentale sans masque : Activité de journal](#) encourage les élèves à réfléchir à la santé mentale et à découvrir pourquoi les gens se cachent derrière un masque, les conséquences que cela peut avoir sur les gens ainsi que sur leur entourage, et les façons d'agir ensemble pour une santé mentale sans masque.
- **EPS Canada** - [Enseigne la résilience](#) propose des ressources destinées au personnel enseignant et aux élèves qui portent sur le sentiment d'appartenance, des façons de surmonter les difficultés et la littératie en santé mentale.
- **Jeunesse, J'écoute** - [Liste de suggestions pour prendre soin de soi-même](#) : Si vous êtes à la recherche d'idées d'autosoins à partager avec votre communauté scolaire, visitez le site Web de [Jeunesse, J'écoute](#) et consultez sa [Liste de suggestions pour prendre soin de soi-même](#).
- **Family Smart** : La [Trousse sur la Journée nationale de la santé mentale des enfants et des jeunes](#) (en anglais) propose des plans de leçon et des activités amusantes pour marquer cette journée qui a lieu le 7 mai. Le personnel enseignant et les parents peuvent utiliser les cartes [Say, Don't Say](#) pour amorcer des discussions constructives sur la santé mentale avec les enfants et les jeunes.

OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

La santé mentale, sans masque

Sujet	Élémentaire	Secondaire
<p>Jour 1 : Autosoins et soutien des autres Encouragez les élèves à réfléchir aux autosoins ainsi qu'à l'importance d'avoir une bonne conscience de soi. Celle-ci est essentielle au développement d'un sentiment d'identité personnelle; se cacher derrière un masque peut nuire à son développement.</p>	<p>Ressources de SMSO :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Excursion virtuelle - Gestion du stress et adaptation (1^{re}-3^e année) • Excursion virtuelle – Gestion du stress et adaptation (4^e-6^e année et 7^e-8^e année) • Aucun problème n'est trop grand ou trop petit : ressource pour la recherche d'aide destinée aux élèves • La recherche d'aide <p>Jeunesse, J'écoute : programme intervenant-e dans la classe - (4^e-12^e année) - Le programme a pour but d'aider les élèves à mieux comprendre les enjeux de la santé mentale et à apprendre comment et où ils peuvent obtenir du soutien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Santé mentale sans masque : Activité de journal de l'ACSM • Jack.org - Être là pour les autres et les 5 règles d'or pour aider un ami aux prises avec un problème de santé mentale • SMSO : Excursion virtuelle - Gestion du stress et adaptation (secondaire)
<p>Jour 2 : Temps d'écran Cette semaine coïncide avec celle du Défi Connecté pas contrôlé – un concours de messages vidéo d'intérêt public destiné aux élèves de la 6^e à la 12^e année de Windsor-Essex.</p> <p>Selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures, les enfants de 5 à 13 ans devraient passer un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant les écrans et avoir un minimum de périodes prolongées en position assise.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Habilo Médias - Trouver l'équilibre dans notre vie numérique (maternelle-3^e année) • Habilo Médias - C'est l'heure du jeu (4^e-6^e année) <ul style="list-style-type: none"> • Encouragez les élèves à partir de la 6^e année à participer au Défi Connecté pas contrôlé. 	<p>Encouragez les élèves à participer au Défi Connecté pas contrôlé.</p> <p>Habilo Médias propose de nombreuses ressources pour aider les élèves, les familles et les éducatrices et éducateurs.</p>

OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

La santé mentale, sans masque

<p>Jour 3 : Sommeil Renseignez les élèves sur l'établissement d'une routine du coucher et montrez-leur des trucs pour améliorer le sommeil étant donné qu'il a une incidence directe sur la santé mentale et le bien-être. Recommandations des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures concernant le sommeil :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfants (5-13 ans) : 9 à 11 heures de sommeil • Adolescents (14-17 ans) : 8 à 10 heures, avec des heures de coucher et de lever régulières 	<p>Consultez la page Web du Bureau de santé sur le sommeil pour trouver d'autres renseignements et activités sur le sommeil, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activités sur le sommeil à faire en classe : suggestions pour le personnel enseignant <p>Conseils pour créer une routine du coucher qui favorise la santé mentale (SMSO)</p>	<p>Voici quelques ressources sur hygiène du sommeil pour les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teen Sleep Checklist (Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex) • Mon journal de sommeil (Jeunesse, J'écoute) • How to Stay Well Rested (mindyourmind)
<p>Jour 4 : Activité physique L'activité physique est bonne pour la santé mentale. Encouragez les élèves à être actifs pour améliorer leur santé mentale et réduire l'anxiété parce que la pratique régulière d'activité physique est associée à une meilleure santé, à une image de soi positive, à un meilleur rendement scolaire et à une amélioration du bien-être social.</p>	<p>Actif pour la vie propose d'excellentes ressources pour enseigner la littératie physique, y compris une vaste base de données d'idées d'activités à organiser selon le groupe d'âge ou le niveau de compétence.</p> <p>Essayez de nouvelles activités avec vos élèves durant les séances d'APQ ou le cours d'éducation physique. Trouvez des exemples d'activités sur le site Web d'Ophea ou de nouvelles activités sur l'APQ dans la trousse sur l'APQ (en anglais).</p>	<p>Encouragez les élèves à trouver une nouvelle manière d'être actifs, puisque l'activité est importante tant pour le bien-être physique que mental :</p> <ul style="list-style-type: none"> • En essayant un nouveau sport; • En essayant une appli sur la marche. <p>Encouragez vos élèves à passer en revue les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour s'assurer de consacrer le temps recommandé à suer, bouger, dormir et s'asseoir chaque jour.</p>
<p>Jour 5 : Nourriture et nutrition Il est essentiel pour les élèves d'en apprendre sur la nourriture et la nutrition pour qu'ils puissent comprendre l'incidence importante de l'alimentation sur leur bien-être physique, social et mental.</p>	<p>Invitez les élèves à regarder la série de vidéos You Can Cook du Bureau de santé et préparez un repas ou une collation avec les élèves.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Growing Chefs! Ontario – ressources pour le personnel enseignant – Growing Chefs! Ontario (1^{re}-8^e année) 	<p>Encouragez les élèves à essayer quelque chose de nouveau. La série de vidéos You Can Cook permet d'acquérir des compétences alimentaires – visitez le site Web du Bureau de santé pour obtenir d'autres idées ou trouvez des exemples de recettes sur le site Web DécouvrezLesAliments.</p>

OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

La santé mentale, sans masque

Plans de leçon à l'appui du curriculum qui proposent des activités, des ressources et des vidéos qui favorisent la littératie alimentaire.

- [Éducation Nutrition](#) – par les diététistes des Producteurs laitiers du Canada
Maternelle-12^e année
Ressources sur les aliments et la nutrition, plans de leçon et activités qui viennent compléter le *Guide alimentaire canadien*.

Calendriers de bien-être

Les **calendriers de bien-être** proposent des activités à accomplir chaque jour pour favoriser la santé mentale.

Vous vous demandez comment utiliser ces calendriers?

- Intégrez-les dans vos annonces quotidiennes pour mettre votre communauté scolaire au défi d'accomplir les activités quotidiennes pour obtenir un regain d'énergie.
- Utilisez-les pour encourager le personnel, les élèves et les familles à essayer de nouvelles activités.
- Servez-vous du calendrier vierge en tant que gabarit pour créer un calendrier de bien-être pour votre propre classe ou école.
- La version vierge du calendrier peut être utilisée pour une activité de classe.
- Le calendrier pour le palier secondaire peut aussi être utilisé avec les élèves de 7^e et de 8^e année.

Téléchargez les calendriers à partir de notre [site Web](#)

OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

La santé mentale, sans masque

MÉDIAS SOCIAUX

Voici des messages pour médias sociaux que votre école peut adapter ou utiliser tels quels.

Vous trouverez des visuels pour les médias sociaux sur la Semaine de la santé mentale dans la [Trousse à outils sur la Semaine de la santé mentale](#) de l'Association canadienne pour la santé mentale.

Facebook, Twitter, Instagram, etc.

Du 5 au 11 mai : Semaine de la santé mentale

🌈 ✨ Bien des choses se cachent sous la surface! En cette #SemaineDeLaSantéMentale, célébrons la liberté d'être nous-mêmes sans crainte. ❤️ Ensemble, nous pouvons lutter contre la stigmatisation et la discrimination en faisant preuve de compassion. Faisons tomber le masque de la santé mentale! 😊
Renseignez-vous à l'ASCM : <https://cmha.ca/fr/semaine-sante-mentale/>

#SemaineDeLaSantéMentale

💚 ✨ Aucun problème n'est #TropGrandOuTropPetit! Cette ressource formidable, conçue par des jeunes pour les jeunes, facilite la recherche d'aide. Lorsque nous laissons tomber nos masques, nous pouvons établir des liens plus profonds, développer un sentiment d'appartenance et favoriser notre santé mentale.
😊 Découvre comment tu peux participer! #SemaineDeLaSantéMentale

Le sommeil 🛌 apporte de nombreux bienfaits. Selon les études :

- ✅ Il peut nous aider à réduire notre stress et à gérer nos émotions;
- ✅ Il nous rend plus alertes, attentifs et productifs pendant la journée;
- ✅ Les enfants de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil chaque nuit;
- ✅ Les jeunes de 14 à 17 ans ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil

N'oublie pas qu'une bonne nuit de sommeil 🌞 le lendemain! Apprends-en davantage à wechu.org/sleep

Près de 20 % des Canadiennes et Canadiens qui avaient besoin de soutien en matière de santé mentale n'ont pas demandé d'aide parce qu'ils n'étaient pas à l'aise de parler de leurs difficultés.

S'exprimer, demander de l'aide et soutenir les autres permet de sauver des vies. 💚

Contribuez à favoriser la #SantéMentaleSansMasque pendant la #SemaineDeLaSantéMentale. Renseignez-vous à <https://cmha.ca/fr/semaine-sante-mentale/>

Toujours cacher qui nous sommes est épuisant et peut nuire à notre santé mentale et à notre santé physique.

En cette #SemaineDeLaSantéMentale, j'agis pour une #SantéMentaleSansMasque pour que les autres n'aient pas à se cacher. Créons un monde 🌍 où personne ne ressent le besoin de cacher ses problèmes de santé mentale.

Joignez-vous à moi : <https://cmha.ca/fr/semaine-sante-mentale/>

OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

La santé mentale, sans masque

🔔 Technologie numérique et risque pour la santé mentale! 🔔

Savais-tu que le stress et l'anxiété peuvent augmenter avec le nombre d'heures passées devant les écrans? Il est le temps de reprendre le contrôle de ton temps d'écran.

N'oublie pas que l'équilibre est la clé! Quelles sont tes façons préférées de te débrancher? Tu trouveras d'autres idées à wechu.org/cnc.

Comment est-ce que la nourriture te procure de la joie, nourrit ton corps, t'enseigne des compétences, rassemble les gens ou stimule tes sens? Cette semaine, essaie un nouvel aliment ou une nouvelle recette avec ta famille. Continuons à faire des efforts pour améliorer notre santé mentale et physique. 🍆 🥑 🍉

#SemaineDeLaSantéMentale

🌟 Ce que tu manges a un effet sur la façon dont tu te sens! 🧠

Nourrir ton cerveau commence par des choix simples :

🍓 Ajoute un fruit ou un légume

🥤 Reste hydraté

✗ Évite de sauter des repas

Nourrissons notre esprit! 💪 🌟

🌟 C'est la #SemaineDeLaSantéMentale! 🌟 Ensemble, nous pouvons lutter contre la stigmatisation et encourager les conversations ouvertes sur la santé mentale. Cacher qui nous sommes réellement peut être épuisant et nuire à notre santé mentale et physique. Comment crées-tu un espace sécuritaire pour toi-même et les autres? Partage tes pensées ci-dessous! 💬 ❤️

OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

La santé mentale, sans masque

ANNONCES

Voici une série d'annonces pour renseigner les élèves sur les thèmes de la semaine.

Autosoins et soutien des autres

- Notre santé mentale connaît des hauts et des bas, et les expériences de chacun sont différentes. Lorsqu'on parle de santé mentale, il n'y a pas de « normalité ». C'est la raison pour laquelle pendant la #SemaineDeLaSantéMentale, nous pouvons agir ensemble pour une santé mentale sans masque!
- Lorsque nous pouvons être nous-mêmes, nous pouvons établir des liens plus profonds et faire tomber nos masques! Cela peut favoriser un sentiment d'appartenance, une estime de soi plus solide et une meilleure santé mentale. Les conversations ouvertes et honnêtes nous rassemblent. Ensemble, agissons pour une santé mentale sans masque!
- C'est la #SemaineDeLaSantéMentale! Plus nous travaillons ensemble pour lutter contre la stigmatisation et encourageons les conversations ouvertes, plus il sera facile pour les gens de se montrer tels qu'ils sont sans crainte. Toujours cacher qui nous sommes peut être épuisant et nuire à notre santé mentale et physique.

Temps d'écran

- Sais-tu que la technologie numérique peut nuire à ta santé mentale? Trop de temps d'écran peut entraîner l'anxiété, la dépression et une faible estime de soi. Parlons-en! Que fais-tu pour équilibrer ton utilisation de la technologie? Tu trouveras d'autres faits sur la technologie numérique à wechu.org/cnc.
- Tu passes trop de temps devant les écrans? Parlons-en! Participe au Défi Connecté pas contrôlé en créant un message vidéo d'intérêt public de 30 secondes au sujet des effets de la technologie sur la santé mentale. Date limite : le 12 mai! C'est une occasion de gagner des prix, d'informer les gens et de changer les choses!
- La technologie est partout, mais sommes-nous connectés ou contrôlés? Le temps d'écran excessif peut nuire à la santé mentale, au sommeil, aux relations et même au rendement scolaire! C'est le moment de lancer la conversation! Alors, prépare un plan, rassemble quelques amis et commence à tourner! Renseigne-toi à wechu.org/cnc. Suscitons le changement, une vidéo à la fois!

Sommeil

- Commence ta journée en pleine forme en obtenant assez de sommeil. L'adoption d'une routine du coucher t'aidera à bien dormir. Mets-toi au défi d'accorder la priorité au sommeil.
- Savais-tu que le sommeil est important pour notre santé mentale? Dormir suffisamment nous permet de faire face au stress et à nos problèmes et de penser de manière plus positive. Assure-toi d'obtenir une bonne nuit de sommeil!

Nourriture et nutrition

- Comment est-ce que la nourriture te procure de la joie, nourrit ton corps, t'enseigne des compétences, rassemble les gens ou stimule tes sens? Essaie un nouvel aliment ou une nouvelle recette cette semaine en famille. #SemaineDeLaSantéMentale

OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

La santé mentale, sans masque

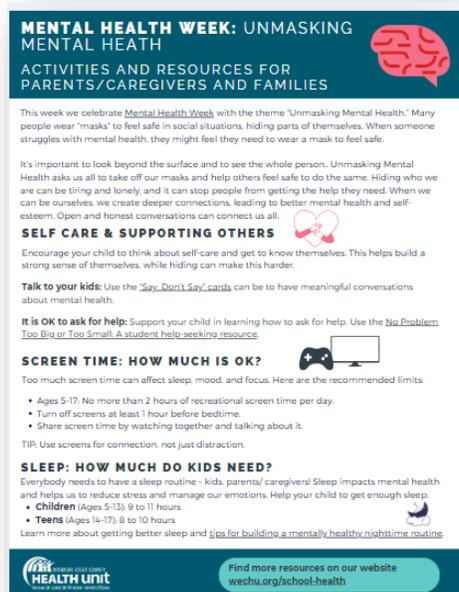
Activité physique

- Savais-tu que l'activité physique peut améliorer ta santé mentale? Bouger ton corps aide à réduire l'anxiété et te donne un regain d'énergie! Explorer de nouvelles activités peut être stimulant et t'aider à te sentir bien dans ta peau! Fais le saut et essaie quelque chose de nouveau cette semaine!

Récapitulation

- Cette semaine, nous avons pris des mesures pour faire tomber nos masques et exploré des façons de faire preuve de gentillesse envers nous-mêmes et les autres. Continuons à travailler à l'amélioration de notre santé physique et mentale.

UNE RESSOURCE POUR LES PARENTS ET TUTEURS ET LES FAMILLES



Cette semaine, les élèves peuvent pratiquer les autosoins et leurs habitudes saines pour favoriser la santé et le bien-être mentaux à la maison avec leur famille.

Téléchargez cette ressource sur notre [site Web](#) et transmettez-la aux membres de votre communauté scolaire.

Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Accédez à la [boîte à outils À vos côtés](#) : Des ressources destinées aux parents et aux tuteurs qui visent à favoriser l'apprentissage de la santé mentale et le bien-être de chaque famille. Encouragez les parents à s'inscrire à la série de **webinaires GRATUITS À vos côtés** de [Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#).

OÙ OBTENIR DE L'AIDE

- Trouvez des ressources locales en consultant la [fiche de services pour les jeunes de Windsor-Essex](#) (en anglais).

OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

La santé mentale, sans masque

- **WEConnect Kids** (accès coordonné) : 519 257-KIDS (5437) - Service de santé mentale gratuit et confidentiel destiné aux enfants, aux jeunes et aux familles qui vivent à Windsor et dans le comté d'Essex.
- **Carrefour bien-être pour les jeunes** : Offre du counseling individuel aux jeunes de 12 à 25 ans. Aucun rendez-vous nécessaire.
- **Jeunesse, J'écoute** : Ligne d'entraide téléphonique bilingue offrant des services 24 heures sur 24; il suffit d'appeler au 1 800 668-6868 ou d'envoyer un texto au 686868.
- **Parlons Maintenant - 24 heures** : Service gratuit et confidentiel offert de façon virtuelle ou au téléphone (1 855 416-TALK [8255]) qui permet aux enfants et aux jeunes de moins de 18 ans d'obtenir immédiatement du soutien en santé mentale auprès d'un thérapeute autorisé.