



CANADA



**INITIATIVE
POUR UNE
VIE SAINE**

Santé mentale

**Des ressources pour les animateurs
des 4-H afin de soutenir la santé
mentale et le bien-être des membres**

Présentation de l'Initiative pour une vie saine



Qu'est-ce que l'Initiative pour une vie saine?

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada a été conçue pour appuyer la santé et le bien-être des jeunes en milieux ruraux de partout au Canada. Les ressources ont pour but de doter les bénévoles et les familles des connaissances qui les aideront à reconnaître les jeunes en détresse et à leur donner accès au soutien dont ils ont besoin.



Cette initiative comprend :

- des ressources et des activités pour les jeunes membres des 4-H, les animateurs bénévoles des 4-H, les familles et les jeunes nouveaux membres des 4-H;
- des webinaires et des ateliers pour les animateurs bénévoles, lesquels sont des mentors et des modèles essentiels dans le cadre des partenariats adultes-jeunes.

Qu'est ce qu'une vie saine?

Une vie saine consiste essentiellement à prendre soin de tout son soi-même. Elle vise à faire des choix positifs qui permettent d'améliorer sa santé mentale, physique et nutritionnelle ainsi que son mieux-être global.

Pourquoi est il important d'avoir une vie saine?

Il est important que tout un chacun soit sensibilisé aux modes de vie sains parce qu'il s'agit d'une approche globale de l'autogestion de sa santé. Tout ce qui nous caractérise est interrelié : un seul changement à un aspect de notre santé aura une incidence sur les autres aspects. Par exemple, nos réactions corporelles peuvent fluctuer en fonction de notre santé mentale.

Pourquoi les 4-H du Canada lancent-ils cette initiative?

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada répond aux besoins essentiels des jeunes dans les collectivités des quatre coins du Canada. Les jeunes qui demeurent dans des collectivités rurales et éloignées sont plus à risque de vivre des difficultés liées à leur bien-être mental et physique. Aussi, ils n'ont pas accès à tous les services et ressources souvent offerts à ceux qui habitent les zones urbaines.

Que m'offrira cette initiative?

L'Initiative pour une vie saine est divisée en trois programmes, appelés « domaines d'intérêt », chacun étant centré sur un aspect différent d'une vie saine. Ces domaines sont les suivants :



Que comprend chaque domaine d'intérêt?

Domaines d'intérêts de la santé mentale et de la santé physique

- Des fiches-conseils comportant des renseignements importants et utiles.
- Des guides d'activités qui aideront les animateurs à utiliser les ressources.
- Des webinaires et des ateliers pour aider les animateurs.

Mon assiette, ma planète

- Livre d'activité comportant de l'information générale sur les aliments que nous mangeons, ainsi que les consignes pour des activités pratiques emballantes qui misent sur l'apprentissage.

Comment ces ressources sont-elles créées?

Les 4-H du Canada ont fait équipe avec des organismes partenaires afin d'élaborer les ressources et la documentation pour chaque domaine d'intérêt de cette initiative. Tous les organismes possèdent une expertise dans leur domaine d'intérêt qui permet d'assurer l'exactitude, la pertinence et la rigueur des renseignements fournis dans le cadre de cette initiative.

Nous remercions nos partenaires stratégiques grâce auxquels ces ressources ont pu être créées.

Comment cette initiative est-elle rendue possible?

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada est rendue possible grâce au généreux soutien de ces partenaires :



Chacun de ces partenaires croit en l'importance d'une vie saine chez les jeunes et les adultes canadiens et s'est associé aux 4-H du Canada afin de s'assurer que la population reçoit le soutien dont elle a besoin grâce à la mise sur pied de cette initiative.

Pour en savoir davantage sur l'Initiative pour une vie saine, visitez 4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains.

Introduction à la santé mentale



Qu'est ce que la santé mentale?

Jeunesse, J'écoute définit la santé mentale comme un état de bien être qui permet à tout un chacun de réaliser son plein potentiel, de faire face aux difficultés quotidiennes, de se concentrer sur son travail et de l'accomplir, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la collectivité.

La santé mentale peut être vue comme un continuum. Certains jours sont plus ensoleillés que d'autres. Lorsqu'une personne éprouve des difficultés sur le plan de la santé mentale, nous parlons d'une mauvaise santé mentale. Il peut s'agir d'émotions telles que la tristesse, l'inquiétude et le stress. Les symptômes d'une mauvaise santé mentale ne font pas nécessairement partie du diagnostic de trouble mental posé par un professionnel.

Les troubles mentaux sont diagnostiqués par un psychologue ou un médecin et s'accompagnent généralement de symptômes d'une certaine gravité observés sur une période. Par exemple, la dépression et l'anxiété sont considérées comme des troubles mentaux.

Il existe différents traitements possibles pour tous les troubles mentaux. Il est important que vous en discutiez avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé et que vous encouragiez vos membres des 4-H à demander de l'aide lorsqu'ils en ont besoin.

Toute personne traversera des périodes où elle sera en bonne santé mentale ou en mauvaise santé mentale, sans pour autant souffrir d'un trouble mental. La bonne santé mentale et la mauvaise santé mentale peuvent varier de positives à difficiles.



Émotions associées à une bonne santé mentale

Concentration
Résilience

Motivation
Enthousiasme

Émotions associées à une mauvaise santé mentale

Tristesse
Solitude

Stress
Accablement

Pourquoi est-ce important?

Nous traversons toutes et tous des hauts et des bas sur le plan de la santé mentale. Comme dans le cas de la santé physique, il est important de s'examiner soi-même ou de consulter un professionnel de temps à autre. De la même façon, si vous souffriez d'une toux ou d'un mal de dos, vous iriez consulter un médecin.

Bien qu'il ne soit pas facile de parler de santé mentale et qu'il puisse s'agir d'un sujet délicat pour certains, les préjugés diminuent à mesure que s'accroît la sensibilisation à l'égard de l'importance de la santé mentale pour notre bien être général. Plus vous vous renseignerez sur la santé mentale et vous en parlerez, plus il sera facile d'entretenir des conversations à ce sujet.

Ressource en santé mentale des 4-H du Canada

Dans cette ressource, vous trouverez des fiches-conseils pour vous-mêmes en tant qu'animateur des 4-H, et des fiches pour vos membres. Vous trouverez que ces fiches-conseils se complètent l'une l'autre et qu'elles comprennent des renseignements importants qui sont tous liés aux aspects d'une vie saine!

Fiches-conseils pour les jeunes :

- Prendre soin de toi-même
- Bâtir ton système de soutien
- Accès aux ressources
- Venir en aide à un(e) ami(e) en détresse
- Comprendre l'intimidation

Fiches-conseils pour les animateurs et animatrices :

- Prendre soin de soi-même
- Bâtir votre système de soutien
- Accès aux ressources
- Soutenir un membre des 4-H en détresse
- Comprendre l'intimidation

Pour accompagner les fiches-conseils des animateurs des 4-H, vous trouverez un guide d'activités comprenant des conseils sur la façon d'intégrer la santé mentale dans vos réunions des 4-H ainsi que certaines activités afin de vous aider à démarrer la conversation sur la santé mentale avec vos membres des 4-H.

Afin de vous aider davantage à utiliser ces ressources, les 4-H du Canada offrent un webinaire vous présentant l'Initiative pour une vie saine et des idées sur la façon d'utiliser ces fiches-conseils auprès de vos membres.

Ce webinaire et toutes les ressources mentionnées ci-dessus sont accessibles à l'adresse suivante :

4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains.

Trois principaux sujets de discussion à Jeunesse, J'écoute en 2017 :

1. Santé mentale et émotionnelle
- Dépression
2. Relations entre pairs - Conflits
3. Suicide et questions connexes
- Idées suicidaires et tentatives de suicide

L'Initiative pour une vie saine des 4-H du Canada est rendue possible grâce au généreux soutien des partenaires suivants :



Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.

Dernière mise à jour en juin 2021

Jeunesse, J'écoute 

Les 4-H du Canada ont développé ces ressources en partenariat avec Jeunesse, J'écoute.

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Prendre soin de soi même

POUR LES ANIMATEURS



Pour soutenir vos membres des 4-H, vous pouvez, entre autres, leur enseigner des façons de prendre soin d'eux-mêmes et leur donner l'exemple à suivre en prenant soin de vous-même. L'une des méthodes d'apprentissage de nos membres consiste en l'observation. Donc, si vous prenez bien soin de vous, il y a de fortes chances que vos membres fassent de même.

Que veut dire «prendre soin de soi»?

Prendre soin de soi, c'est prendre soin de sa santé mentale, émotionnelle et physique. L'autogestion de sa santé est différente pour chaque personne, mais elle permet de stimuler sa confiance en soi, de gonfler son estime de soi et d'améliorer son bien-être général.



Trucs pour prendre soin de soi

Ces trucs peuvent être facilement adaptés à votre vie ou celle de vos membres des 4-H :

- ✓ **Soyez indulgents envers vous-même.** Faites preuve d'amour et de gentillesse envers vous-même en vous adonnant à des activités que vous aimez et qui vous aident à vous sentir bien.
- ✓ **Évitez les pensées critiques à propos de vous-même.** Il est difficile d'éviter complètement de se laisser emporter par des pensées critiques envers soi. Par contre, si vous tentez de penser à un aspect positif chaque fois que vous avez des pensées négatives, vous en verrez les bienfaits.
- ✓ **Anticipez les choses.** Lorsque vous vous sentez stressé(e) ou triste, dressez une liste des stratégies de gestion qui vous conviennent. Les stratégies de gestion telles qu'écrire dans un journal intime sont des moyens visant à vous aider à réduire votre stress, explorer vos émotions et à accroître votre sentiment de bien-être.
- ✓ **Lâchez prise!** Exprimez-vous à votre façon! Assurez-vous toutefois de le faire avec respect et en toute sécurité.
- ✓ **Soyez créatif.** Que vous dessiniez, peigniez ou écriviez, faites preuve de créativité et laissez libre cours à vos sentiments!
- ✓ **Faites de l'exercice.** Faites du jogging, faites une marche, soulevez des poids ou faites du yoga. Soyez actif/ve! L'exercice est bon pour le corps et l'esprit.
- ✓ **Restez connecté(e).** Entourez-vous de personnes en qui vous avez confiance et qui vous aiment pour qui vous êtes. Communiquez avec elles.

- ✓ **Suivez une cure de désintoxication numérique!** Passez du temps loin des écrans. Tirez profit de ce temps en lisant, en sortant ou en profitant de la nature.
- ✓ **Cherchez du soutien!** Si vous vivez des difficultés, parlez avec une personne de confiance, que ce soit un ou une ami(e), un membre de votre famille ou un ou une professionnel(le) de la santé mentale. N'hésitez pas à demander de l'aide!

Estime de soi

Votre estime de soi vous suit jusqu'à l'âge adulte et constitue un aspect fondamental de votre personnalité. L'estime de soi, c'est l'importance que l'on accorde à soi-même et à sa valeur. Une saine estime de soi vous permet d'être fier(e) de ce que vous accomplissez, de vos compétences, de vos réalisations et de votre personne.

Lorsque vous vous sentez bien dans votre peau, vous êtes plus enclin à :

- ✓ vous fixer des objectifs et à les atteindre dans chaque aspect de votre vie, y compris dans votre vie personnelle, professionnelle et au sein des 4-H;
- ✓ croire en votre capacité à apprendre de nouvelles choses;
- ✓ à essayer de nouvelles choses.

En tant qu'animateur ou animatrice des 4-H, vos membres des 4-H se tournent vers vous et prennent exemple sur vous. Les jeunes qui côtoient des adultes ayant une saine estime d'eux-mêmes s'en inspirent pour forger leur propre caractère et se fixer des objectifs d'avenir. Vous pouvez les aider à se tenir en haute estime en leur faisant part des façons dont vous êtes parvenu(e) à avoir une saine estime de soi. Parler ouvertement avec les jeunes de vos difficultés et vos défis est une façon de leur inspirer de la confiance à votre égard s'ils souhaitent s'ouvrir à vous.

Même les adultes peuvent travailler continuellement sur leur estime de soi pour la cultiver et la renforcer. Votre estime de soi peut se façonner à partir de nombreux facteurs, tels que votre environnement, votre façon de vous percevoir, les attentes que vous avez envers vous-même et vos expériences.

Voici quelques trucs pour améliorer l'estime de soi ou à partager avec vos membres des 4-H :

- ✓ **Rappelez-vous** et rappelez aux autres que vous avez plus à offrir que votre apparence.
- ✓ **Repérez vos forces et vos capacités** et établissez une stratégie afin de les accroître. Par la suite, vous pourrez aider vos membres à faire de même.
- ✓ **Prenez soin de vous.** Par exemple, adoptez une alimentation saine et soyez actif(ve). Grâce à l'autogestion de votre santé, vos membres peuvent être portés à faire de même avec leur santé.
- ✓ **Pensez à un aspect positif** chaque fois que vous entretenez une pensée négative à votre égard. Invitez vos membres à se joindre à vous et à faire le même exercice.
- ✓ **Fixez-vous des objectifs** et définissez la démarche qui vous aidera à les atteindre; faites de même avec vos membres.
- ✓ **Créez un groupe de soutien** avec vos membres composé de personnes de confiance. Vous pourriez même en être le point de départ!

Jeunesse, J'écoute 

Les 4-H du Canada ont développé ces ressources en partenariat avec Jeunesse, J'écoute.

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Bâtir votre système de soutien

POUR LES ANIMATEURS



Il est important pour tout un chacun, y compris vous en tant qu'animateur des 4-H, d'avoir un système de soutien en place, car nous vivons tous des difficultés à un certain moment de sa vie. Il est important de pouvoir aider vos membres des 4-H à bâtir leur système de soutien, et cela commence avec vous!

Qu'est-ce qu'un système de soutien?

Un système de soutien consiste en un groupe de personnes vers lesquelles vous pouvez vous tourner à tout moment et qui peuvent :

- ✓ **être là pour vous** lorsque vous avez besoin de quelqu'un à qui parler ou avec lequel laisser libre cours à vos émotions;
- ✓ **vous aider à gérer** des choses comme :
 - les sentiments ou les émotions, particulièrement ceux que vous ne comprenez pas;
 - les événements difficiles dans votre vie;
 - les stratégies pour gérer le stress.
- ✓ **vous soutenir** et être derrière vous dans ce que vous faites;
- ✓ vous aider à déterminer **les prochaines étapes**;
- ✓ **vous aider à trouver de l'aide professionnelle** si vous avez besoin d'un soutien accru.



À qui les adolescents parlent-ils lorsqu'ils ont un problème?

Le rapport *La parole aux jeunes 2016* de Jeunesse, J'écoute, démontre que la première personne vers laquelle les adolescents se tournent est un ami.

Un système de soutien peut être composé d'une seule personne ou d'un groupe de personnes. Une bonne idée tant pour vous que pour vos membres des 4-H serait de repérer quelques personnes vers lesquelles vous tourner lorsque vous en avez besoin.

Votre système de soutien doit être composé de personnes avec lesquelles vous entretenez une relation saine, c'est-à-dire une personne avec laquelle que vous vous sentez en sécurité et qui vous accepte tel ou telle que vous êtes.

Bâtir votre système de soutien

Votre système de soutien peut être composé :

- ✓ de membres de votre famille;
- ✓ d'amis;
- ✓ de membres de la collectivité;
- ✓ de guides spirituels;
- ✓ de collègues;
- ✓ de professionnels de la santé mentale.

Le système de soutien de vos membres des 4-H peut être composé :

- ✓ d'adultes de confiance :
 - membres de leur famille immédiate (parents, frères et sœurs, etc.);
 - animateurs des 4-H;
 - enseignants ou autres membres du personnel scolaire;
 - guides spirituels;
 - autres membres de la collectivité.
- ✓ d'amis;
- ✓ de membres des 4-H.

Adulte de confiance

Lorsque vous aidez vos membres à bâtir leur système de soutien, il est important de leur expliquer ce qu'est un **adulte de confiance**. C'est une personne qui est responsable, qui respecte vos limites et qui ne vous demande pas de garder des secrets.

Un adulte de confiance est quelqu'un :

- ✓ d'attentionné;
- ✓ de fiable;
- ✓ de respectueux;
- ✓ d'aidant;
- ✓ de bienveillant.

Pour de plus amples renseignements sur les systèmes de soutien, consultez jeunessejecoute.ca.

Jeunesse, J'écoute 

Les 4-H du Canada ont développé ces ressources en partenariat avec Jeunesse, J'écoute.

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Accès aux ressources

POUR LES ANIMATEURS



Pour tout un chacun, peu importe l'âge, il peut être difficile de demander de l'aide. En tant qu'adulte de confiance, certains membres des 4-H pourraient se tourner vers vous pour du soutien. Voici comment vous pouvez les aider à obtenir le soutien dont ils ont besoin.

Jeunesse, J'écoute est disponible partout au Canada!

La vie en milieu rural peut limiter le nombre de ressources disponibles. Jeunesse, J'écoute est disponible et facilement accessible pour tous les jeunes de toutes les communautés.

Les conseillers de Jeunesse, J'écoute sont là pour vos membres des 4-H, qu'ils aient simplement besoin d'être écoutés ou qu'ils soient en situation de crise. Les conseillers sont formés pour respecter la vie privée des jeunes, écouter sans jugement et travailler avec eux afin de créer une stratégie, qu'il s'agisse de la préparation en vue d'un examen important ou des questions relatives à l'anxiété. Les conseillers de Jeunesse, J'écoute peuvent également aider vos membres à trouver des ressources dans leur région.

Les membres des 4-H peuvent joindre un conseiller de Jeunesse, J'écoute ou un intervenant bénévole en situation de crise de trois façons différentes :



PAR TÉLÉPHONE

1-800-668-6868

24 heures par jour, 7 jours par semaine, 365 jours par année



PAR MESSAGE TEXTE

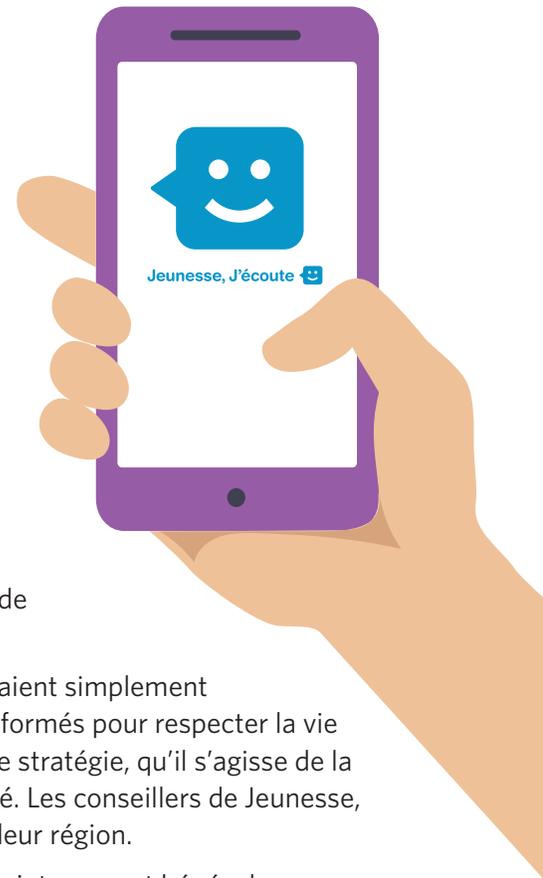
Texter PARLER
au **686868**



CLAVARDAGE EN DIRECT

Jeunessejecoute.ca

Télécharger l'application mobile gratuite **Toujours à l'écoute**



Les membres des 4-H peuvent également consulter Ressources autour de moi

Jeunesse, J'écoute propose une liste complète des ressources par collectivité et par catégorie, par exemple, les services de consultation, le soutien relatif au logement et le soutien juridique.

apps.kidshelpphone.ca/ressourcesautourdmoi/bienvenue.html



Ressources dans votre province

Voici une liste de quelques ressources provinciales disponibles pour soutenir vos membres des 4-H et leur santé mentale. Cette liste n'est pas exhaustive et vous trouverez d'autres ressources au moyen de l'outil « Ressources autour de moi » sur jeunessejecoute.ca.

Colombie-Britannique

Youth In BC

youthinbc.com
604-872-1811

Alberta

CASA - Child, Adolescent and Family Mental Health

casaservices.org/ressources-specific-mental-health
780-400-2271

Saskatchewan

Ligne Info-Santé 811 de la Saskatchewan

saskatchewan.ca/bonjour/health-and-healthy-living/emergency-medical-services#health-helpline-811
1-877-800-0002

Manitoba

Klinic Community Health : Services de soutien pour les régions rurales et les régions du Nord du Manitoba

supportline.ca
1-866-367-3276

Ontario

Wellness and Emotional Support for Youth

wesforyouthonline.ca
519-507-3737

Québec

Interligne

interligne.co
1-888-505-1010

Nouveau-Brunswick

Ligne d'écoute Chimo

fr.chimohelpline.ca
1-800-667-5005

Nouvelle-Écosse

IWK Health Centre

iwk.nshealth.ca/fr/mental-health/en-cas-d-urgence-ou-de-crise-en-santé-mentale-chez-un-adolescent
1-888-429-8167

Île-du-Prince-Édouard

Ligne d'écoute de l'Île

pei.cmha.ca
1-800-218-2885

Terre-Neuve-et-Labrador

Association canadienne pour la santé mentale de Terre-Neuve-et-Labrador

cmhanl.ca
1-888-737-4668

Jeunesse, J'écoute 

Les 4-H du Canada ont développé ces ressources en partenariat avec Jeunesse, J'écoute.

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Soutenir un membre des 4-H en détresse



POUR LES ANIMATEURS

En tant qu'animateur ou animatrice des 4-H, vous êtes un modèle et un allié adulte sur lequel les membres des 4-H peuvent compter et obtenir du soutien.

Les jeunes font face à de nombreuses difficultés de nos jours. Avec l'influence des médias sociaux et l'accès des jeunes à la technologie 24 heures sur 24, l'intimidation et la pression par les pairs sont difficilement évitables. Les médias sociaux peuvent également influencer leur estime de soi et leur confiance, puisqu'ils y sont témoins de standards de l'image plus ou moins sains.

C'est une période où les jeunes vivent beaucoup de changements et font face à l'inconnu, tout en découvrant leur personne et leur sentiment d'identité.

L'une des meilleures choses que vous pouvez faire avec vos membres est d'entretenir des conversations franches et ouvertes. En utilisant cette approche, vous témoignez à vos membres de la compassion et de la compréhension, particulièrement lorsqu'ils se tournent vers vous en situation de détresse.



Voici une liste de façons dont vous pouvez aider un membre des 4-H s'il se tourne vers vous en situation de détresse :

- ✓ **Écoutez!** Faites un effort pour réellement écouter vos membres sans les juger. Montrez-leur que vous les comprenez et, si ce n'est pas le cas, demandez-leur des précisions.
- ✓ **Communiquez!** Encouragez vos membres à s'ouvrir au sujet de leur vie, tant pour les bons aspects que pour les mauvais et restez ouvert(e) à différentes formes de communication.
- ✓ **Donnez de l'espoir!** Dites des mots positifs et des mots d'encouragement qui montrent que les choses s'amélioreront. Il peut être difficile de se confier, alors remerciez-les de s'être ouverts à vous.

- ✓ **Élargissez vos connaissances en santé mentale!** Si vous n'en connaissez pas beaucoup au sujet de la santé mentale, de la santé émotionnelle et des troubles mentaux, prenez un peu de temps pour en apprendre davantage. Consultez des ressources en ligne fiables telles que jeunessejecoute.ca ou parlez à un médecin ou à un professionnel de la santé mentale et partagez l'information avec vos membres.
- ✓ **Encouragez vos membres à communiquer avec Jeunesse, J'écoute ou un autre professionnel de la santé mentale!** Des ressources comme Jeunesse, J'écoute offrent du soutien de la part de conseillers formés en santé mentale de façon anonyme, ce qui peut encourager certains de vos membres à se sentir aptes à communiquer avec eux.
- ✓ **Communiquez avec les services d'urgence!** Si vous croyez que l'un(e) de vos membres est en danger immédiat, composez le 911! Restez avec elle ou lui jusqu'à ce que les services d'urgence arrivent, si cela est sans danger.
- ✓ **Réfléchissez sur vos propres opinions concernant la santé mentale!** Afin de soutenir positivement vos membres, prenez conscience de vos opinions et de vos préjugés. Pour ce faire, vous pouvez porter attention à la façon dont vous réagissez lorsque vous voyez ou entendez parler d'une situation relative à la santé mentale ou à la façon dont vous en parlez.

Lorsque vous aidez un membre en détresse, n'oubliez pas de prendre soin de vous. Votre santé mentale est toute aussi importante et vous pourriez passer par une gamme d'émotions et de sentiments. Cherchez du soutien de la part d'un(e) ami(e) ou d'un membre de votre famille, ou le soutien d'un(e) professionnel(le), mais gardez toujours à l'esprit la confidentialité de la vie de vos membres.

Rappelez-vous :

- ✓ **vous n'êtes pas responsable** du bien-être de vos membres des 4-H et vous n'êtes pas un(e) professionnel(le) de la santé mentale;
- ✓ **il y a des limites** à ce que vous pouvez faire, même en tant qu'adulte;
- ✓ **ne vous blâmez pas** pour l'épreuve que traversent vos membres. Le mieux que vous pouvez faire, c'est être présent(e) pour eux et les soutenir autant que vous le pouvez.

Pour de plus amples renseignements sur la façon d'entretenir un dialogue ouvert avec vos membres des 4-H

Read Kids Help Phone's article *Parler ouvertement avec les jeunes* à jeunessejecoute.ca/simpliquer/ressources/parler-ouvertement-avec-les-jeunes

Jeunesse, J'écoute 

Les 4-H du Canada ont développé ces ressources en partenariat avec Jeunesse, J'écoute.

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Comprendre l'intimidation

POUR LES ANIMATEURS



Qu'est ce que l'intimidation?

Jeunesse, J'écoute définit l'intimidation comme lorsque quelqu'un utilise son pouvoir pour faire mal ou faire peur à quelqu'un d'autre ou pour exclure ou insulter quelqu'un d'autre.

L'intimidation peut affecter de nombreux aspects de la vie d'une personne, y compris :

- ses émotions;
- son estime de soi;
- ses relations avec les autres;
- son sentiment de sécurité.

En connaissant le type d'intimidation dont vous êtes témoin, vous pourrez mieux soutenir le membre des 4-H.

Types d'intimidation :

L'intimidation physique : lorsqu'une personne se sert de sa force physique pour harceler une autre personne.

L'intimidation émotionnelle : lorsqu'une personne agresse verbalement une autre personne, lui fait des remarques blessantes, la taquine pour la harceler, etc.

La cyberintimidation : lorsqu'une personne se sert d'outils numériques pour harceler une autre personne.

L'intimidation sociale : lorsqu'une personne ou un groupe de personnes exclut volontairement d'autres personnes, répand des rumeurs à leur sujet ou les ignorent dans le but de les harceler.

L'intimidation discriminatoire : lorsqu'une personne ou un groupe de personnes harcèle une autre personne à cause d'une caractéristique la rendant différente.



Aider une personne victime d'intimidation

Pour aider quelqu'un qui est victime d'intimidation, vous devez d'abord **vous soucier de sa sécurité**, aussi bien physique qu'émotionnelle, puisque l'intimidation peut entraîner des blessures corporelles et une détresse psychologique.

Lorsque vous aidez les personnes qui en sont victimes, rappelez-vous des trois types de personnes impliquées dans l'intimidation :

1. **la personne victime d'intimidation;**
2. **la personne responsable de l'intimidation;**
3. **le témoin ou la personne qui observe l'intimidation.**

En tant qu'animateur ou animatrice des 4-H, vous jouez un rôle important auprès de chacune de ces personnes en les soutenant et en leur expliquant les conséquences de leur comportement.

Si l'un de vos membres des 4-H est victime d'intimidation, il est important que vous lui rappeliez que ce n'est pas sa faute et qu'il ou elle n'est pas seul(e)! Voici quelques conseils à donner aux membres :

- ✓ **Dénoncez!** Encouragez les à s'ouvrir s'ils sont victimes d'intimidation. Aidez les à en parler ouvertement et rappelez-leur que plus ils seront nombreux à dénoncer ces actes, plus ils auront une influence.
- ✓ **Trouvez du soutien!** En tant qu'adulte de confiance, vous pouvez les aiguiller vers des ressources et soutiens supplémentaires. L'intimidation peut les ébranler fortement et ils ne doivent pas se sentir seuls.
- ✓ **Protégez-vous!** Les jeunes peuvent prendre des mesures pour se protéger physiquement et émotionnellement. Ils peuvent passer du temps avec les autres et établir une stratégie de sécurité ou cesser de se connecter aux médias sociaux.

Remédier aux responsables de l'intimidation

Si l'un(e) de vos membres des 4-H est responsable d'intimidation, poussez le/la à se demander ce qui motive son comportement. En vous référant au Code de conduite des 4-H du Canada, vous pouvez fixer des limites à respecter dans le cadre des réunions des 4-H, en faisant appliquer les règles et en définissant les comportements adéquats. Si le membre indique qu'il souhaite changer son comportement, vous pouvez le soutenir dans ses démarches tel que suit :

- ✓ **Aidez le** à se fixer des objectifs.
- ✓ **Encouragez le** à trouver un autre moyen d'évacuer son énergie et ses émotions, comme le sport ou l'art.
- ✓ **Encouragez le** à s'excuser auprès des personnes qu'il a blessées ou proposez-lui de l'accompagner. Il peut s'excuser en personne ou en écrivant une note.

Remédier aux témoins

Si vous connaissez un(e) membre des 4-H qui est victime d'intimidation, il est très probable que vous connaissiez aussi des membres des 4-H qui sont témoins de ces actes. En tant qu'animateur ou animatrice des 4-H, vous pouvez expliquer à vos membres que le rôle des témoins est important pour mettre un terme au comportement intimidant.

S'il est sécuritaire pour eux de le faire, encouragez les à intervenir et à dire à la personne qui les intimide d'arrêter. Il y a de fortes chances que les autres interviennent aussi.

Prévenir l'intimidation

Voici quelques conseils que vous pouvez partager avec vos membres des 4-H pour les aider à prévenir l'intimidation :

- ✓ **Parler ouvertement** de l'intimidation à ses amis, à ses camarades de classe ou à d'autres membres des 4-H.
- ✓ **Parler à la personne qui est victime d'intimidation.** Lui dire que ce n'est pas acceptable et qu'ensemble, vous pouvez prendre des mesures pour que cela cesse.
- ✓ **Offrir une échappatoire.** Demander à la personne victime d'intimidation si elle souhaite partir avec vous.
- ✓ **Dénoncer.** Informer un adulte de confiance, comme un(e) professeur(e), un parent ou un animateur ou animatrice des 4-H, de la situation. Si quelqu'un est en danger immédiat, composer le 911.
- ✓ **Offrir du soutien.** Demander à la personne si elle va bien et si elle souhaite parler. Lui rappeler également que ce n'est pas sa faute.

Pour de plus amples renseignements sur l'intimidation, consultez jeunessejecoute.ca.

Jeunesse, J'écoute 

Les 4-H du Canada ont développé ces ressources en partenariat avec Jeunesse, J'écoute.

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Prendre soin de toi-même

POUR LES MEMBRES



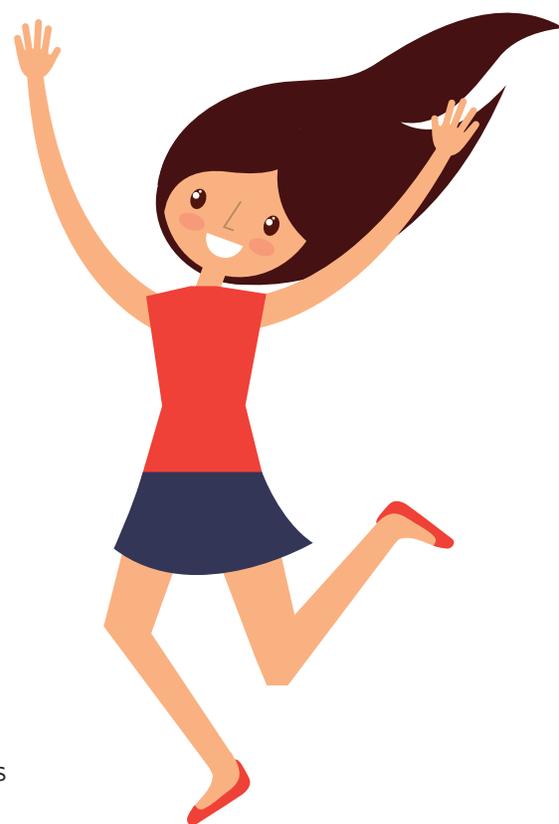
Bien qu'il soit formidable d'aider tes amis ou les membres des 4-H, tu dois également ne pas oublier de t'occuper de toi. Prendre soin de soi consiste à prendre soin de sa santé mentale, émotionnelle et physique. En étant gentil envers toi-même, tu contribues à renforcer ta confiance en toi, à améliorer ton sentiment d'identité et à assurer ton bien-être global.

Prendre soin de soi peut prendre différentes formes. Voici quelques trucs et astuces :

- ✓ **Sois gentil avec toi-même!** Fais preuve d'amour et de gentillesse envers toi-même en t'adonnant à des activités qui t'aident à te sentir bien.
- ✓ **Évite les pensées critiques à propos de toi-même!** Tente de voir les défis comme des occasions d'apprentissage et envoie-toi des pensées encourageantes qui t'aideront à persévérer.
- ✓ **Anticipe les choses!** Lorsque tu te sens stressé(e) ou triste, dresse une liste des stratégies d'adaptation qui te conviennent. Les stratégies d'adaptation telles que l'écriture dans un journal intime sont des moyens que tu peux employer pour t'aider à réduire ton stress, ventiler tes pensées, explorer tes émotions et accroître ton sentiment de bien-être.



- ✓ **Concentre-toi sur le positif!** Essaie d'avoir une vue d'ensemble plutôt que de te concentrer sur les petits détails d'un problème, pour te rappeler ce qui est important. Concentre-toi sur les parties que tu fais bien et essaie de ne pas t'inquiéter des choses que tu ne peux pas changer.
- ✓ **Ne te retiens pas!** Exprime-toi d'une manière qui te convient!
- ✓ **Sois créatif/ve!** Que tu dessines, peignes ou écrives, fais preuve de créativité et laisse libre cours à tes sentiments!



- ✓ **Fais de l'exercice!** Fais du jogging, fais une marche, soulève des poids ou fais du yoga. Fais pomper le sang! L'exercice est bon pour le corps et l'esprit.
- ✓ **Reste connecté(e) aux autres!** Entoure-toi de personnes en qui tu as confiance et qui t'aiment pour la personne que tu es.
- ✓ **Suis une cure de désintoxication numérique!** Passe du temps loin des écrans. Profite de ce temps pour lire, sortir et profiter de la nature.
- ✓ **Trouve du soutien!** Si tu vis des difficultés, parle avec une personne en qui tu as confiance. Il peut s'agir d'un ami, d'un parent, d'un animateur ou une animatrice des 4-H ou de Jeunesse, J'écoute. N'hésite pas à demander de l'aide!

Estime de soi

L'estime de soi, c'est la manière dont une personne se sent par rapport à elle-même, et la valeur ou l'appréciation qu'elle se donne. Il s'agit d'un élément important de ce qui fait de toi la personne que tu es! Une estime de soi saine te permet d'être fier ou fière de tes actions, de tes habiletés, de tes réussites et de la personne que tu es.

Plus tu te sens bien dans ta peau, plus tu as de chance :

- ✓ de te fixer des objectifs et de les atteindre, peu importe le domaine de ta vie, y compris dans ta vie personnelle, en milieu scolaire et au sein des 4-H;
- ✓ de croire en ta capacité à apprendre de nouvelles choses;
- ✓ d'essayer quelque chose de nouveau.

De nombreux facteurs peuvent influencer ton estime de soi, comme ton entourage, tes attentes à ton égard et tes expériences. Comme tout le monde, tu auras de bons et de moins bons jours, mais tu peux travailler à alimenter ton estime de soi au fil du temps.

Pour alimenter ton estime de soi, tu peux :

- ✓ te rappeler que tu as plus à offrir que ton apparence;
- ✓ découvrir et développer davantage tes forces et tes habiletés;
- ✓ prendre soin de toi;
- ✓ répondre à toutes tes autocritiques par des pensées positives;
- ✓ te fixer des objectifs et un plan pour aller jusqu'au bout de ceux-ci;
- ✓ créer un groupe de soutien avec des personnes en qui tu as confiance.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon dont tu peux prendre soin de toi, cultiver ton estime de soi et trouver le chemin vers l'acceptation de soi, consulte jeunessejecoute.ca.



Jeunesse, J'écoute 

Les 4-H du Canada ont développé ces ressources en partenariat avec Jeunesse, J'écoute.

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Bâtir ton système de soutien

POUR LES MEMBRES



Il est important pour tout un chacun d'avoir un système de soutien en place, que nous fassions face ou non à des problèmes de santé mentale, à des maladies mentales ou à un trouble mental.

C'est quoi, un système de soutien?

Ton système de soutien consiste en un groupe de personnes vers lesquelles tu peux te tourner à tout moment afin :

- ✓ **qu'elles soient là pour toi** lorsque tu as besoin de quelqu'un à qui parler ou avec lequel laisser libre cours à tes émotions;
- ✓ **de t'aider à gérer des choses** comme :
 - les sentiments ou les émotions, particulièrement ceux que tu ne comprends pas;
 - les événements difficiles dans ta vie;
 - les stratégies pour gérer le stress.
- ✓ **de te soutenir** et d'être derrière toi dans ce que tu fais;
- ✓ **de t'aider** à déterminer les prochaines étapes et d'élaborer une stratégie;
- ✓ **de t'aider à trouver de l'aide professionnelle** et à avoir accès à du soutien dans ta collectivité.



À qui parlez-vous lorsque vous avez un problème?

En 2016, on a déclaré que la première personne vers laquelle les adolescents se tournent est un ami.

Bâtir ton système de soutien

Ton système de soutien peut être composé d'une seule personne ou d'un groupe de personnes. Une bonne idée serait de **repérer quelques personnes vers lesquelles tu peux te tourner**, comme par exemple :

- ✓ des adultes de confiance;
 - famille
 - animateurs des 4-H;
 - enseignants ou autres membres du personnel scolaire;
 - guides spirituels;
 - autres membres de la collectivité;
- ✓ des amis ou frères et soeurs;
- ✓ des membres des 4-H.

Lorsque tu bâtis ton système de soutien, garde à l'esprit qu'il devrait être composé de personnes avec lesquelles tu entretiens **une relation saine**. Avoir une relation saine avec une personne signifie que tu fais confiance à celle-ci, que tu te sens en sécurité avec elle et qu'elle t'accepte comme tu es.

Adulte de confiance

Un **adulte de confiance** est « une personne qui est responsable, qui respecte tes limites et qui ne te demande pas de garder des secrets ». Un adulte de confiance est quelqu'un :

- ✓ d'attentionné;
- ✓ de fiable;
- ✓ de respectueux;
- ✓ d'aidant;
- ✓ de bienveillant.

Pour de plus amples renseignements sur les systèmes de soutien, consulte jeunessejecoute.ca.

Jeunesse, J'écoute 

Les 4-H du Canada ont développé ces ressources en partenariat avec Jeunesse, J'écoute.

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Accès aux ressources

POUR LES MEMBRES



Que tu sois un(e) jeune(e) résident(e) d'une communauté rurale ou urbaine, demander de l'aide peut être difficile et il se peut que tu ne saches où aller. Dans cette fiche de conseils, tu pourras trouver les ressources qui sont disponibles autour de toi.

Jeunesse, J'écoute est disponible partout au Canada!

Une des ressources les plus reconnues auxquelles tu peux avoir accès est la ligne Jeunesse, J'écoute. Les intervenants de Jeunesse, J'écoute sont là pour toi, que tu aies simplement besoin de quelqu'un pour t'écouter ou exprimer tes émotions plus clairement. Les intervenants sont là pour t'écouter, sans jugement, et tous les sujets de discussion sont entièrement confidentiels.

Tu peux joindre Jeunesse, J'écoute de trois façons :



PAR TÉLÉPHONE
1-800-668-6868

24 heures par jour, 7 jours sur 7,
365 jours par année

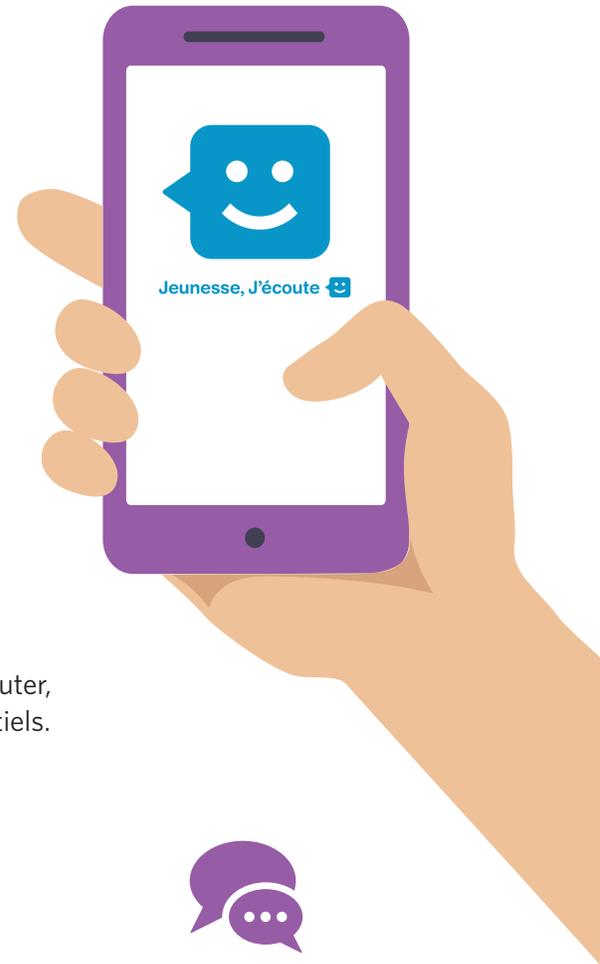


PAR MESSAGE TEXTE
Texte PARLER
à **686868**



CLAVARDAGE EN DIRECT

JeunesseJecoute.ca
Télécharge l'application mobile gratuite **Toujours à l'écoute**



L'outil Ressources autour de moi fournit une liste des ressources se trouvant dans ta communauté

apps.kidshelpphone.ca/ressourcesautourdmoi/bienvenue.html



Ressources dans ta province

Colombie-Britannique

Youth In BC

youthinbc.com
604-872-1811

Alberta

CASA - Child, Adolescent and Family Mental Health

casaservices.org/resources-specific-mental-health
780-400-2271

Saskatchewan

Saskatchewan HealthLine 811

saskatchewan.ca/residents/health/accessing-health-care-services/healthline
1-877-800-0002

Manitoba

Programme de santé communautaire Klinic : Services de soutien agricole pour les régions rurales et du Nord du Manitoba

supportline.ca
1-866-367-3276

Ontario

Wellness and Emotional Support for Youth

wesforyouthonline.ca
519-507-3737

Québec

Interligne

interligne.co
1-888-505-1010

Nouveau-Brunswick

Ligne d'écoute Chimo

chimohelpline.ca
1-800-667-5005

Nouvelle-Écosse

Centre de soins de santé IWK

iwk.nshealth.ca/fr/page/information-pour-les-patients
1-888-429-8167

Île-du-Prince-Édouard

Ligne d'écoute de l'Île

pei.cmha.ca
1-800-218-2885

Terre-Neuve-et-Labrador

Association canadienne pour la santé mentale : Terre-Neuve-et-Labrador

cmhanl.ca
1-888-737-4668

Veillez noter qu'il ne s'agit pas d'une liste exhaustive des services offerts. Pour avoir accès à d'autres ressources, consultez Ressources autour de moi de Jeunesse, J'écoute à jeunessejecoute.ca.

Jeunesse, J'écoute 

Les 4-H du Canada ont développé ces ressources en partenariat avec Jeunesse, J'écoute.

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Venir en aide à un(e) ami(e) en détresse

POUR LES MEMBRES



Un(e) ami(e) ou un autre membre des 4-H peut se confier à toi au sujet de ce qui se passe dans sa vie et tu ne sais peut-être pas comment l'aider. Cette fiche de conseils t'aidera et l'aidera également.

Tout d'abord, pose-toi les deux questions suivantes :

1. Est-ce sécuritaire d'aider?
2. Est-ce que je me sens à l'aise et en mesure d'aider?

Si tu as répondu **NON** à l'une ou aux deux questions, **demande immédiatement de l'aide à un adulte de confiance ou si la personne court un danger immédiat, compose le 911.**

Il s'agit d'une urgence si ton ami(e) dit qu'elle a l'intention de se blesser ou de blesser quelqu'un d'autre et refuse de demander de l'aide par elle-même. Si c'est sans danger, tu peux attendre avec la personne jusqu'à l'arrivée des secours.

Si tu as répondu **OUI** aux deux questions, voici quelques façons d'offrir du soutien.

- ✓ **Écoute!** C'est l'une des choses les plus importantes que tu peux faire pour montrer à ton ami(e) que tu tiens à elle. La clé de l'écoute est de lui permettre de parler sans qu'il ou elle ne soit interrompu(e) ou jugé(e).
- ✓ **Sois présent!** Passez du temps ensemble et faites des choses que vous aimez tous les deux.
- ✓ **Donne de l'espoir!** Exprime des mots positifs et d'encouragement que les choses s'amélioreront. Il peut être difficile de se confier, alors remercie ton ami(e) d'avoir communiqué ce qu'il ou elle vit.
- ✓ **Crée une liste d'activités vers lesquelles il ou elle peut se tourner lors d'un événement difficile!** Les activités peuvent comprendre la tenue d'un journal intime, la musique, la course, la lecture ou le bénévolat, pour n'en nommer que quelques-unes.



- ✓ **Consultez ensemble jeunessejecoute.ca!** Ce faisant, ton ami(e) ou un membre des 4-H peut se sentir encouragé(e) à le faire seul(e) plus tard.
- ✓ **Fais intervenir un adulte de confiance!** Identifie un parent, un professeur ou un animateur des 4-H qui peut orienter ton ami(e) vers les ressources et professionnels dont il ou elle a besoin.
- ✓ **Fais un suivi!** Communique avec ton ami(e). Si elle ou il ne semble pas lui/elle-même, demande-lui comment il ou elle va et rappelle-lui qu'il ou elle n'est pas seul(e).

Après avoir aidé un(e) ami(e) en détresse, n'oublie pas de prendre soin de toi. Il peut être difficile d'aider un(e) ami(e) et il est normal de se sentir inquiet, effrayé ou triste. Cherche du soutien auprès d'organismes comme Jeunesse, J'écoute ou parle à un adulte en qui tu as confiance.

N'oublie pas que :

- ✓ Tu n'es pas responsable du bien-être de tes amis. Il se peut qu'ils aient besoin de plus de soutien que ce que tu peux leur donner.
- ✓ C'est bien de se fixer des limites. Si tu constates que tu ne parviens pas à tenir une conversation difficile, suggère à ton ami(e) de s'adresser à un autre membre de son cercle de soutien.
- ✓ Ne te blâme pas pour l'épreuve que traverse ton ami(e). Tout ce que tu peux faire, c'est être là pour lui ou elle.

La confidentialité... dire ou ne pas dire

Si un(e) ami(e) t'a demandé de ne parler de ce qu'il ou elle vit à personne, rappelle-toi que certains secrets sont tout simplement trop grands pour être gardés. Si tu as l'impression que sa sécurité et son bien-être sont en danger, parles-en à un adulte de confiance qui peut vous aider, toi et ton ami(e), à trouver les ressources et l'aide dont il ou elle a besoin.

Cela peut être une décision difficile à prendre, mais la vie et la sécurité de ton ami(e) sont plus importantes.



Comprendre l'intimidation

POUR LES MEMBRES



C'est quoi, l'intimidation?

Jeunesse, J'écoute définit l'intimidation comme lorsque quelqu'un utilise son pouvoir pour faire mal ou faire peur à quelqu'un d'autre ou pour exclure ou insulter quelqu'un d'autre.

L'intimidation peut affecter de nombreux aspects de ta vie, y compris :

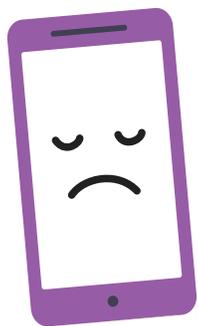
- tes émotions;
- tes relations;
- ton estime de soi;
- ton sentiment de sécurité.



L'intimidation peut prendre plusieurs formes différentes :

L'intimidation physique est l'utilisation de la force physique.

Par exemple : pousser un membre des 4-H dans un tas de fumier lors d'une exposition des 4-H.



L'intimidation émotionnelle est l'utilisation des mots de façon blessante.

Par exemple : taquiner un membre parce qu'il s'est classé dernier à un concours évalué par des juges.

La cyberintimidation est l'utilisation d'outils numériques pour harceler une personne.

Par exemple : utiliser Instagram pour publier une photo embarrassante dans le but de faire du mal à un membre des 4-H.

L'intimidation sociale est lorsqu'une personne ou un groupe de personnes exclut volontairement d'autres personnes, répand des rumeurs à leur sujet ou les ignorent dans le but de les harceler.

Par exemple : ne pas parler à un membre des 4-H parce qu'il a gagné le titre de grand champion général à la foire locale et que tu crois qu'une autre personne aurait dû gagner.

L'intimidation discriminatoire est le fait de harceler une personne parce qu'elle est différente de toi.

Par exemple : rire d'une personne parce qu'elle vient d'une région urbaine et ne comprend pas nécessairement la façon dont vivent les gens dans les régions rurales.

Comment gérer l'intimidation

Trois types de personnes sont impliquées dans l'intimidation :

1. **La personne victime d'intimidation**
2. **La personne responsable de l'intimidation**
3. **Le témoin** (la personne qui observe l'intimidation)

Si tu es victime d'intimidation, souviens-toi que tu n'as rien à te reprocher et que tu n'es pas seul(e)! Il existe des façons de lutter contre l'intimidation.

- ✓ **Protège toi!** C'est la chose la plus essentielle que tu dois faire. Laisse savoir à des personnes que tu ne te sens pas en sécurité et entoure-toi de tes amis ou d'autres membres des 4 H en qui tu as confiance.
- ✓ **Dénonce!** Si tu es victime d'intimidation, parles en. Parle à tes parents ou aux animateurs des 4-H de tout incident qui a eu lieu.
- ✓ **Cherche du soutien!** Être victime d'intimidation peut avoir des effets néfastes sur toi et sur qui tu es. Parle à un(e) ami(e), un animateur ou une animatrice des 4-H ou un parent.
- ✓ **Prends soin de toi!** L'intimidation peut miner ton estime de soi. En prenant bien soin de toi, par exemple en passant du temps avec des animaux, avec ta famille ou tes amis, ou en pratiquant une activité que tu aimes, tu pourras combattre les effets de l'intimidation.

Si tu es responsable de l'intimidation, demande toi pourquoi tu l'es. Voici des choses que tu peux faire :

- ✓ **Parler** à un animateur ou une animatrice des 4-H ou à un autre adulte de confiance de tes sentiments.
- ✓ **Trouver un autre moyen** d'évacuer ton énergie en consacrant tes efforts à ton projet des 4 H.
- ✓ **T'excuser** auprès de ceux et celles que tu as intimidés. Tu peux le faire en personne ou en leur écrivant une note.

Un **témoin** est une personne qui observe l'intimidation. À titre de témoin, tu peux jouer un rôle fondamental pour mettre un terme à l'intimidation.

- ✓ **Parler du cas d'intimidation à des amis**, à des membres des 4-H ou à ton animateur ou animatrice des 4-H.
- ✓ **Parler à la personne intimidée.** Fais lui savoir qu'elle n'est pas seule.
- ✓ **Dénonce.** Parles-en à un adulte, à un parent ou à un animateur ou une animatrice des 4 H de confiance. Si quelqu'un est en danger immédiat, compose le 911.
- ✓ **Offre lui du soutien.** Va vers elle et regarde si elle va bien.

Pour de plus amples renseignements, consulte jeunessejecoute.ca.

Jeunesse, J'écoute 

Les 4-H du Canada ont développé ces ressources en partenariat avec Jeunesse, J'écoute.

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains

Activités pour les animateurs



En tant qu'animateur des 4-H, il est important que vous approfondissiez vos connaissances sur la santé mentale et les services disponibles pour soutenir tout membre des 4-H qui pourrait se tourner vers vous pour obtenir de l'aide. Nous vous encourageons à passer en revue les ressources en santé mentale des 4-H du Canada et à faire vos propres recherches afin que vous vous sentiez plus à l'aise d'en parler avec vos membres.

Essayez de profiter des conseils et activités suivants avec votre club pour ouvrir le dialogue sur la santé mentale et effectuer des vérifications régulières.



Le présent guide d'activités est divisé en trois sections :

1. Santé mentale et réunions des 4-H

- Pourquoi intégrer la santé mentale dans vos réunions
- Comment intégrer la santé mentale dans vos réunions
- Conseils pour parler de santé mentale

2. Activités brise-glace sur la santé mentale

- Créer un espace ouvert pour parler de santé mentale
- Aidez-moi à me relever — La montgolfière
- Déstigmatiser la santé mentale
- Visitez le site Web de Jeunesse, J'écoute

3. Activités de vérification — En continu

- Le bourgeon, la rose et l'épine
- Le thermomètre des sentiments
- Créez votre propre vérification

1. Santé mentale et réunions des 4-H

Pourquoi intégrer la santé mentale dans vos réunions

Il est important de tenir des discussions régulières sur la santé mentale lors de vos réunions des 4-H afin de :

- déstigmatiser le sujet de la santé mentale;
- créer un lieu confortable et sûr où il est acceptable de parler de santé mentale;
- encourager les membres des 4-H à parler ouvertement de leurs difficultés.

Comment intégrer la santé mentale dans vos réunions

- Passez à travers les activités décrites dans ce guide pour introduire le sujet de la santé mentale.
- Effectuez des vérifications régulières auprès de vos membres des 4-H. Une fois que celles-ci font partie de l'horaire habituel, les membres peuvent se sentir plus à l'aise de s'ouvrir. Consultez les activités de vérification à la section trois.
- Invitez des experts en santé mentale à prendre la parole lors de vos réunions des 4-H.

Conseils pour parler de santé mentale

- Lorsque vous parlez de santé mentale en tant que groupe, prévoyez suffisamment de temps pour avoir une discussion ouverte et franche avec les membres des 4-H.
- Comprenez les émotions et les pensées des personnes et préparez-vous à ce que les membres viennent vous voir à l'issue de la discussion.
- Essayez de ne pas laisser la discussion à la fin de la réunion; intégrez-la à l'ordre du jour de la réunion de sorte que, si des émotions sur le sujet surgissent, vous ayez le temps de les aborder avant que tout un chacun ne se dépêche de rentrer à la maison.
- Vérifiez vos perceptions, vos jugements et vos préjugés à l'égard de la santé mentale avant de commencer à en parler avec vos membres. La lecture des fiches-conseils des ressources en santé mentale des 4-H du Canada est un excellent point de départ.

2. Activités brise-glace sur la santé mentale

ACTIVITÉ

Créer un espace ouvert pour parler de santé mentale

Objectif : Créer un lieu confortable et sûr qui permet d'échanger au sujet de la santé mentale au moment opportun, en établissant un code de conduite convenu. Il s'agit d'une première étape importante pour faire en sorte que les membres sentent que leur club des 4-H est un groupe sûr pour faire part de leurs émotions et aborder leur santé mentale et, avec le temps, pour faire en sorte que celui-ci constitue une partie de leur système de soutien.

Âge : Neuf ans et plus

Durée : 20 à 30 minutes

Matériel : papier, crayons et boîte de commentaires et de suggestions

Instructions :

- Expliquez à vos membres des 4-H qu'il est important d'établir un code de conduite convenu pour entretenir des communications ouvertes et sûres afin que tout un chacun se sente à l'aise d'échanger. Après une première discussion, demandez aux membres de remplir les lignes directrices du groupe à la page suivante.

Points de discussion :

- Demandez à vos membres ce qu'évoque pour eux un espace ouvert ou un espace sûr. Celui-ci est-il différent lorsque vous faites un remue-méninge pour un événement du club ou lorsque vous engagez une discussion plus délicate sur un sujet comme la santé mentale? Demandez à quelqu'un de prendre note des idées de lignes directrices.
- Parlez de l'objectif des lignes directrices du groupe et expliquez qu'elles sont en place pour permettre aux personnes de se tenir responsables les unes les autres de l'ouverture et de la sécurité des lieux. Qu'arrive-t-il lorsqu'une personne ne suit pas les lignes directrices?
- *Rappel : Les lignes directrices du groupe s'appliquent indépendamment de l'âge ou du rôle de la personne : on s'attend à ce que les adultes y adhèrent autant que les jeunes.*
- Et si quelqu'un ne se sent pas à l'aise d'échanger devant les autres? Discutez d'autres options pour permettre à tous les membres de prendre part aux discussions. Peut-être pourriez-vous ajouter une boîte de suggestions pour les idées anonymes?



- Vos règles de base pourraient comprendre ce qui suit :
 - > **Respect** : Il est important que chacun respecte les sentiments des autres.
 - > **Confidentialité** : Quand il s'agit d'histoires personnelles ou de sentiments, ceux-ci doivent demeurer entre les personnes auxquelles ils sont confiés. Les discussions de nature personnelle doivent être préservées par les personnes qui ont eu le privilège de les écouter.
 - > **Aucun jugement** : Personne ne peut faire de commentaires sur l'histoire ou les sentiments d'une personne.
 - > **Anonymat** : Toutes les questions ou tous les commentaires placés dans la boîte doivent rester anonymes même si vous reconnaissez qui les a écrits (assurez-vous que seuls les animateurs lisent les questions ou commentaires).
- Profitez de cette discussion pour établir un lien avec la fiche-conseils « **Bâtir votre système de soutien** ». En travaillant avec votre club pour créer un espace sûr et ouvert où échanger, les membres peuvent commencer à reconnaître que les autres membres et les animateurs des clubs des 4-H peuvent faire partie de leur système de soutien lorsqu'ils sont confrontés à des difficultés.
- Vous pouvez également profiter de cette discussion pour établir un lien avec la fiche-conseils « **Comprendre l'intimidation** ». Il est important d'aborder le fait que l'intimidation n'a pas sa place dans votre club des 4-H et ce que vous pouvez faire si vous en êtes témoin.



ACTIVITÉ

Aidez-moi à me relever – La montgolfière

Il est important que toute personne puisse reconnaître ce qui la rend malheureuse, dépassée ou stressée, mais aussi ce qui lui permet de se relever, lui procure des sentiments positifs et la rend confiante et heureuse.

Objectif : Encourager les membres des 4-H à reconnaître ce qui leur permet de se relever (ce qui les rend heureux ou enlève leur stress) et ce qui les ébranle (problèmes qu'ils éprouvent ou émotions malheureuses qu'ils peuvent ressentir).

Âge : six ans et plus

Durée : de 20 à 30 minutes

Matériel : Impression de la montgolfière fournie, crayons de couleur (ou autres accessoires de couleur), taille-crayon, autre matériel de bricolage (facultatif)

Instructions :

- Pour commencer, discutez avec vos membres des 4-H des problèmes généraux ou des émotions qui peuvent les faire se sentir déprimés et des raisons pour lesquelles ils se sentent ainsi. Par exemple :
 - > le stress lié à l'école;
 - > l'anxiété;
 - > la tristesse.
- En tant que club, faites un remue-méninge pour trouver des idées que les membres des 4-H pourraient utiliser pour combattre ces sentiments et ces problèmes. Par exemple :
 - > faire de l'exercice;
 - > lire;
 - > passer du temps avec des animaux.
- Vous trouverez une montgolfière que vous pourrez imprimer à la fin de cette activité. Imprimez-la et distribuez-la à vos membres des 4-H.
- Demandez à vos membres des 4-H d'écrire sur les sacs de sable de la montgolfière les émotions ou les problèmes qui pèsent sur eux. À l'intérieur de la montgolfière, demandez-leur d'écrire des choses qui leur permettent de se relever et les font se sentir bien. Encouragez vos membres à décorer leur montgolfière.
- Si vos membres des 4-H se sentent à l'aise de le faire, prévoyez du temps à la fin de l'activité pour qu'ils partagent leur montgolfière.

Points de discussion :

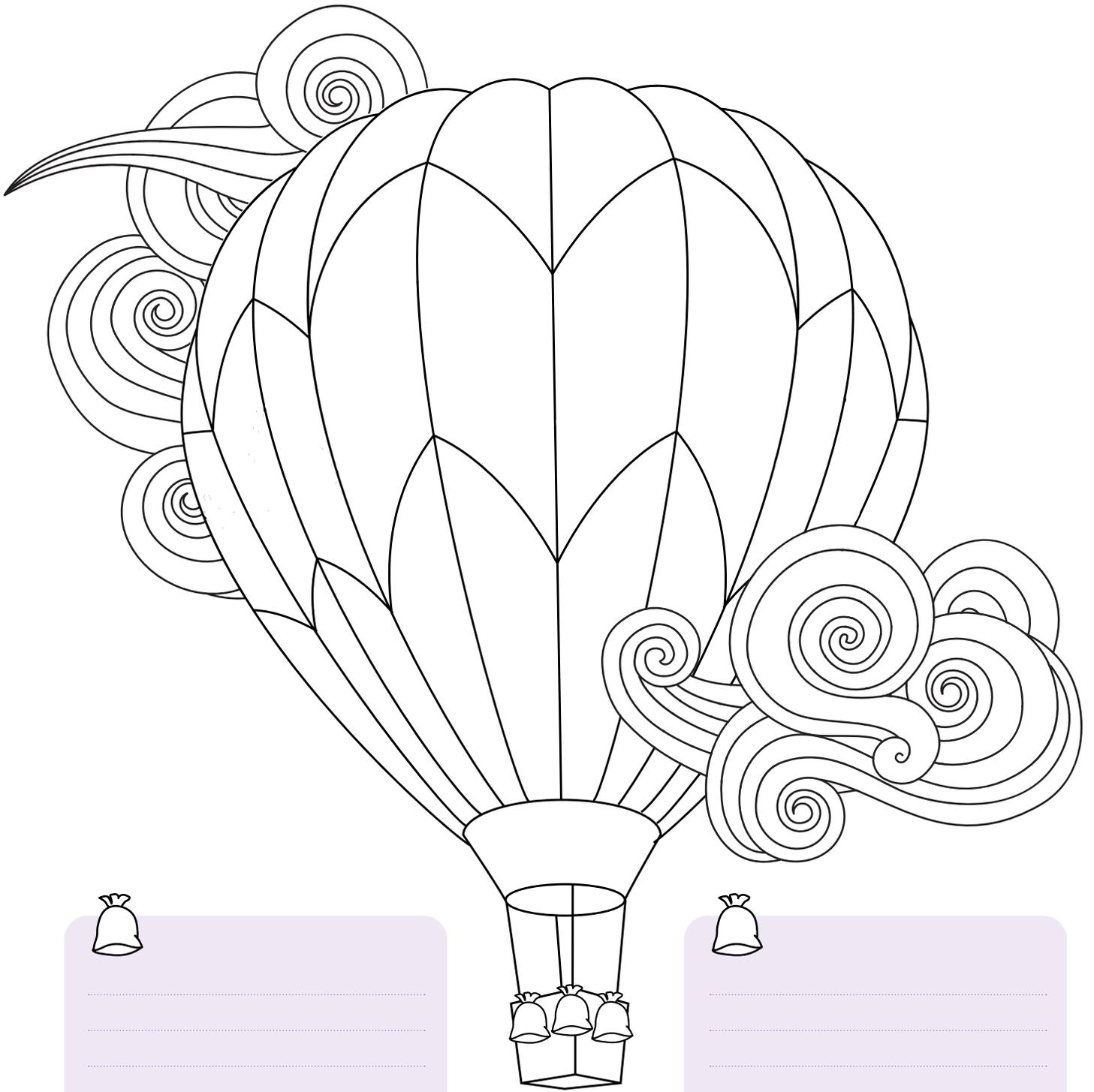
Avec de jeunes membres de 10 ans et plus, vous pouvez commencer par leur présenter des concepts plus approfondis sur la santé mentale. Veuillez consulter « **Introduction à la santé mentale** » et les fiches-conseils à l'intention des membres et des animateurs.

La santé mentale peut être visualisée comme un continuum où certains jours sont meilleurs que d'autres. Cette activité de montgolfière montre ce qui peut déprimer les gens, mais aussi ce que ceux-ci peuvent faire pour se relever.

Lorsqu'une personne éprouve des difficultés sur le plan de la santé mentale, nous parlons d'une « mauvaise santé mentale ». La mauvaise santé mentale peut englober la tristesse, l'inquiétude et le stress pendant quelques jours, mais, lorsqu'elle perdure, il est important d'obtenir de l'aide. Un professionnel peut aider à déterminer si les symptômes d'une mauvaise santé mentale font partie d'un trouble mental et établir un diagnostic.

Rappel : Toute personne traversera des périodes où elle sera en bonne santé mentale et d'autres où elle sera en mauvaise santé mentale, sans pour autant souffrir d'un trouble mental. Il s'agit là d'un moment idéal pour présenter la fiche-conseils « **Prendre soin de soi** ».

Bon nombre des idées que vos membres ont énumérées sur leur montgolfière seraient des exemples de la façon dont ils peuvent prendre soin d'eux-mêmes et améliorer leur estime de soi.



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

ACTIVITÉS

Déstigmatiser la santé mentale

La santé mentale est un sujet qui est encore largement stigmatisé aujourd'hui. La seule façon de le déstigmatiser est de le normaliser dans les conversations de tous les jours.

Objectif : Engager la conversation sur la stigmatisation et les moyens de réduire celle-ci.

Âge : Treize ans et plus

Durée : de 30 à 35 minutes

Matériel : Crayons et papier

Instructions : Les activités suivantes sont destinées à vous et à vos membres en vue d'amorcer la conversation sur la stigmatisation et la santé mentale.

ACTIVITÉ 1 Qu'est-ce que la stigmatisation?

Entretenez une conversation avec vos membres pour définir ce que signifie la stigmatisation et l'effet que celle-ci peut avoir sur les gens.

Points de discussion :

- La stigmatisation désigne un « ensemble d'attitudes et de croyances négatives qui motivent le public en général à craindre, rejeter, éviter et discriminer des personnes souffrant d'une maladie mentale. La stigmatisation ne se résume pas simplement à des paroles ou à des gestes inadéquats. La stigmatisation est un manque de respect. Elle consiste à attacher une étiquette négative à une personne souffrant d'une maladie mentale » (passage tiré du Guide du Dr Kutcher et de la Dre Wei du Centre de soins de santé IWK).
- Principaux concepts de la stigmatisation
 - > La stigmatisation entraîne un comportement et un traitement discriminatoires à l'égard des personnes souffrant d'une maladie mentale.
 - > La peur de la stigmatisation empêche souvent les personnes de chercher de l'aide et un traitement pour une maladie mentale.
 - > La stigmatisation se perpétue par des croyances erronées sur la maladie mentale et se traduit par des attitudes de la société, dans la politique officielle, dans les médias, etc.
 - > La stigmatisation peut être réduite en fournissant des renseignements exacts sur la maladie mentale et son traitement.

Si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements, consultez les ressources suivantes :

- Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)
 - > Lutte contre la stigmatisation : camh.ca/fr/agent-du-changement/lutte-contre-la-stigmatisation
 - > Série 101 sur la santé mentale et la dépendance : Stigmatisation : camhx.ca/education/online_courses_webinars/mha101/stigma/Stigma_.htm
- Association canadienne pour la santé mentale — Stigmatisation et discrimination (en anglais seulement) : ontario.cmha.ca/documents/stigma-and-discrimination

Cette section sur la déstigmatisation de la santé mentale est extraite de l'ouvrage du Dr Stan Kutcher et de la D^{re} Yifeng Wei du Centre de soins de santé IWK intitulé « Guide pour le programme d'études secondaires et la santé mentale : Comprendre la santé mentale et la maladie mentale, version 3 », créé en décembre 2017. teenmentalhealth.org/curriculum/

ACTIVITÉ 2 Que savez-vous de la santé mentale – Questionnaire

Instructions :

- Ce questionnaire vise à savoir ce que vous et vos membres des 4-H savez sur la santé mentale. Il n'y a pas de problème si vous ou vos membres des 4-H en savez peu, car cette activité vise à élargir vos connaissances et celles de vos membres des 4-H.
- Imprimez et distribuez le questionnaire à vos membres.
- Accordez-leur environ cinq minutes pour remplir le formulaire.
- Discuter du questionnaire avec les réponses fournies.

Que savez-vous de la santé mentale?

Cochez la réponse la plus appropriée :	En accord	En désaccord	Incertain(e)
1. Les personnes devraient travailler elles-mêmes pour résoudre leur maladie mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Lorsque vous souffrez d'une maladie mentale, c'est probablement pour toute la vie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Les femmes sont plus sujettes que les hommes à avoir une maladie mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La prise de médicaments constitue la meilleure façon de traiter la maladie mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Les personnes souffrant d'une maladie mentale sont généralement violentes et dangereuses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Les adultes sont plus susceptibles que les adolescents de souffrir d'une maladie mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. En observant une personne, vous pouvez déterminer si elle souffre d'une maladie mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Les personnes souffrant d'une maladie mentale sont généralement timides et tranquilles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. La maladie mentale peut affecter n'importe qui.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Accepteriez-vous d'avoir une personne souffrant d'une maladie mentale dans votre club?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Vous seriez heureux ou heureuse de vous lier d'amitié avec une personne souffrant d'une maladie mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Réponses au questionnaire :

1. Les personnes devraient travailler elles-mêmes pour résoudre leur maladie mentale

Faux. Lorsque des personnes ont des préoccupations au sujet d'une maladie physique, elles consultent généralement un médecin. La maladie mentale est associée à un désordre au niveau du cerveau et exige généralement une aide professionnelle. À cause de la stigmatisation entourant la maladie mentale, plusieurs personnes ont hésité à aller chercher de l'aide.

2. Lorsque vous souffrez d'une maladie mentale, c'est probablement pour toute la vie

Bien qu'il soit vrai que la plupart des maladies mentales durent toute la vie, elles sont souvent épisodiques, ce qui veut dire que les symptômes ne sont pas toujours présents. Tout comme les personnes qui vivent avec des maladies physiques chroniques comme l'arthrite et l'asthme, les personnes souffrant d'une maladie mentale peuvent, lorsque cette maladie est bien gérée, vivre une vie plus saine et plus productive.

3. Les femmes sont plus sujettes que les hommes à avoir une maladie mentale

Les hommes comme les femmes sont également affectés par la maladie mentale en général, mais on note un taux plus élevé de maladies précises chez les femmes, comme des troubles alimentaires. Certains types de troubles mentaux sont plus élevés chez les hommes, comme l'alcoolisme et le TDAH (trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité). Certaines maladies mentales sont partagées de façon égale entre les hommes et les femmes (comme le trouble bipolaire). Lorsque comparées aux hommes, les femmes sont plus prédisposées à aller chercher de l'aide pour leurs difficultés mentales ou émotionnelles et à partager leurs préoccupations avec des amis. Les femmes ont plus tendance à informer leurs amis qu'elles ont des consultations.

4. La prise de médicaments constitue la meilleure façon de traiter la maladie mentale

Les médicaments peuvent contribuer de manière efficace au traitement d'une maladie mentale, mais ils ne constituent pas toujours la meilleure ni la seule approche à cet effet. Pour de nombreuses personnes souffrant d'une maladie mentale, les médicaments sont une composante nécessaire. Une vaste gamme d'interventions appropriées, qui incluent des médicaments, des conseils, un soutien social, professionnel et familial, de même qu'un effort autonome et des ressources génériques pour tous les membres de la collectivité (comme des groupes, des clubs et des institutions religieuses) peuvent également jouer un rôle important pour aider les personnes à récupérer et à maintenir un bon équilibre. Il est bon de penser aux médicaments comme un élément souvent nécessaire, mais insuffisant, pour le traitement de nombreux troubles mentaux. La meilleure approche regroupe plusieurs stratégies dont l'efficacité a été prouvée scientifiquement.

5. Les personnes souffrant d'une maladie mentale sont généralement violentes et dangereuses

Les personnes souffrant d'une maladie mentale ne sont généralement pas plus violentes que le reste de la population. La maladie mentale ne joue aucun rôle dans la plupart des crimes violents commis dans notre société. L'hypothèse selon laquelle n'importe quelle maladie mentale implique presque certainement un potentiel de violence est erronée. Cependant, un petit nombre de personnes souffrant d'une maladie mentale qui leur fait perdre la capacité de distinguer la réalité de l'illusion pourrait commettre un acte violent inhabituel. Ces circonstances sont inhabituelles et sont alors amplifiées dans les médias, ce qui entraîne une croyance erronée selon laquelle toutes les personnes souffrant d'une maladie mentale sont violentes.

6. Accepteriez-vous d'avoir une personne souffrant d'une maladie mentale dans votre club?

Voir la réponse à la question 11 ci-dessous.

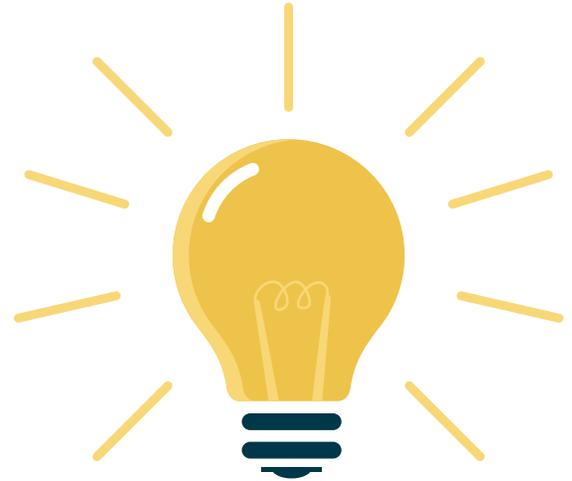
7. Vous seriez heureux ou heureuse de vous lier d'amitié avec une personne souffrant d'une maladie mentale.

Les questions 10 et 11 abordent la question de la « distance sociale », autrement dit la volonté de s'engager dans une relation plus ou moins proche avec une personne. La distance sociale est un indicateur des attitudes du

public à l'égard des personnes souffrant d'une maladie mentale. La distance sociale est un concept complexe motivé par de nombreux facteurs, y compris l'âge, le sexe, des facteurs socioéconomiques et culturels, mais également par l'attitude générale des répondants à l'égard de la maladie mentale. Un contact ou une inclusion sociale des personnes souffrant d'une maladie mentale avec le reste de la population est un facteur qui pourrait entraîner une réduction de la stigmatisation. Cela peut se produire lorsque les personnes apprennent qu'un collègue de travail, un voisin ou un ami est aux prises avec une maladie mentale et que, malgré cela, cette personne vit de façon autonome, travaille et fait partie de la collectivité.

Points de discussion :

1. Avez-vous entendu des commentaires négatifs au sujet des personnes souffrant d'une maladie mentale? (Les réponses possibles peuvent comprendre la violence, un comportement bizarre, etc.)
2. Avez-vous entendu des commentaires positifs sur la santé mentale? (Les réponses pourraient comprendre le lien vers la créativité.) Bien que cela puisse sembler positif, rappelez aux étudiants que la généralisation peut également être une forme de stéréotypie.
3. Pourquoi pensez-vous que les personnes souffrant d'une maladie mentale sont stigmatisées? (Les réponses possibles pourraient, entre autres, comprendre le fait qu'elles sont perçues comme différentes et que les personnes ne connaissent pas vraiment les faits sur la santé mentale.)
4. Quels sont les facteurs ayant contribué au changement d'attitude du public au sujet de certaines de ces conditions ou de certains de ces problèmes? (Les réponses possibles pourraient comprendre l'éducation, la politique gouvernementale, le dialogue ouvert, la recherche scientifique, la législation modifiant les normes sociales, de meilleures connaissances, etc.)
5. Selon vous, comment la stigmatisation influence-t-elle la vie des personnes souffrant d'une maladie mentale? (Les réponses possibles pourraient comprendre les suivantes : ces personnes décident de ne pas chercher de l'aide et un traitement, même si elles pourraient en bénéficier; cela les rend malheureuses; elles pourraient ne pas être capables d'obtenir un emploi ou de trouver un logement; elles pourraient perdre leurs amis; cela crée des tensions dans toute la famille, etc.)



ACTIVITÉ 3 Réduction de la stigmatisation

Faites un remue-méninge avec vos membres des 4-H sur les façons de réduire la stigmatisation liée à la santé mentale et les activités qu'ils peuvent entreprendre pour mettre en œuvre ces moyens.

Points de discussion :

Voici quelques moyens de réduire la stigmatisation :

- Soyez attentifs à vos paroles
 - > Beaucoup d'entre nous, incluant les professionnels de la santé mentale et les personnes souffrant d'une maladie mentale, utilisent des termes et des expressions sur la santé mentale qui pourraient perpétuer la stigmatisation.
- Posez des questions
 - > Si vous ignorez quelque chose, au lieu de présumer ou de perpétuer des stéréotypes, la meilleure chose que vous puissiez faire est de poser des questions. Si vous êtes prêt à apprendre, les gens vous enseigneront.
- En savoir davantage sur la santé mentale
 - > En étant bien informé sur la santé mentale, vous pourrez mieux évaluer les stéréotypes négatifs que vous rencontrez et les contrer.
- Écoutez les personnes souffrant d'une maladie mentale
 - > Ces personnes peuvent décrire ce qu'elles trouvent stigmatisant, comment cette stigmatisation affecte leur vie et comment elles souhaiteraient être perçues et traitées.
- Exprimez-vous sur la stigmatisation
 - > Lorsqu'une de vos connaissances utilise incorrectement un terme psychiatrique (comme « schizophrénie »), informez-la de la signification exacte de celui-ci. Lorsqu'une personne fait un commentaire négatif sur une autre personne souffrant d'une maladie mentale, fait une blague qui ridiculise la santé mentale ou passe des commentaires irrespectueux à l'égard de la santé mentale, informez-la que de telles paroles sont blessantes et inacceptables.

ACTIVITÉ

Visitez le site Web de Jeunesse, J'écoute

Il est possible qu'un de vos membres des 4-H lutte silencieusement sans que vous le sachiez. Une façon de lui venir en aide est de lui faire découvrir le site Web de Jeunesse, J'écoute et les ressources disponibles.

Objectif : Éliminer les facteurs inconnus de l'accès au site Web de Jeunesse, J'écoute et aux « Ressources autour de moi ».

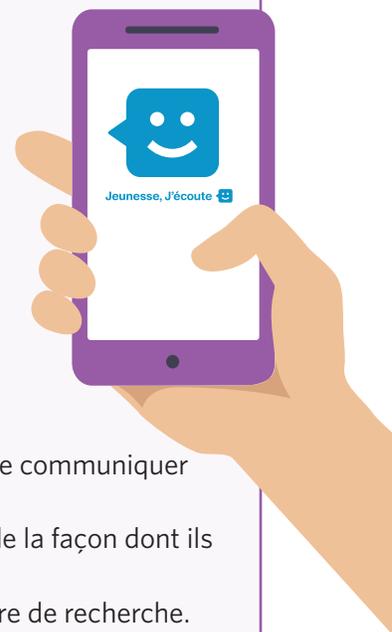
Durée : de 20 à 60 minutes

Matériel : Ordinateur(s), Internet, projecteur (facultatif)

Instructions :

- Montrez à vos membres des 4-H comment accéder au site Web de Jeunesse, J'écoute et aux « Ressources autour de moi » sur un ordinateur. Si vous n'avez qu'un seul ordinateur, vous pouvez en projeter l'écran sur le mur à l'aide d'un projecteur ou demander à tout le monde de se rassembler autour de l'ordinateur.
- Parcourir le site Web de Jeunesse, J'écoute
 - > Rendez-vous à l'adresse suivante : jeunessejecoute.ca.
 - > Sur la page principale, vous verrez une barre de recherche, les différentes façons de communiquer avec Jeunesse, J'écoute et les tendances.
 - > Pendant que la page principale est affichée à l'écran, discutez avec vos membres de la façon dont ils pourraient communiquer avec Jeunesse, J'écoute.
 - > Ensuite, demandez à une personne de suggérer un sujet et inscrivez-le dans la barre de recherche.
 - > Vous pouvez ensuite parcourir les articles et jeux proposés sur ce sujet.
- Exploration des « Ressources autour de moi »
 - > Rendez-vous à l'adresse : apps.kidshelpphone.ca/ressourcesautourdmoi ou à l'adresse jeunessejecoute.ca et faites défiler vers le bas jusqu'aux moyens de communiquer avec Jeunesse, J'écoute et cliquez sur **Ressources autour de moi**.
 - > Une boîte de dialogue apparaîtra et indiquera ce message : « Voudriez-vous trouver des ressources autour de votre localisation? ». Vous pouvez sélectionner **Oui** ou **Non**.
 - > Saisissez une localisation. Il peut s'agir de votre lieu de résidence ou d'une ville voisine.
 - > Selon ce que vous recherchez, vous pouvez choisir un sujet pour affiner la recherche ou vous pouvez faire une recherche sur tous les sujets.
 - > Sur la gauche, vous avez tous les services qui sont dans ce secteur, qui seront organisés par sujet. Si vous faites défiler dans la carte vers le bas ou vers le haut, celle-ci affinera votre recherche ou l'agrandira, respectivement.
 - > Lorsque vous cliquez sur une ressource dans la barre latérale, tous les renseignements relatifs à ce service et à sa localisation s'afficheront.
- Si vous disposez de plusieurs ordinateurs :
 - > Demandez à vos membres des 4-H de former des groupes et laissez-les explorer le site Web de Jeunesse, J'écoute et les « Ressources autour de moi ».
 - > Accordez aux groupes un minimum de 20 minutes pour explorer les deux sites Web ensemble.
 - > Demandez à chaque groupe de remplir la page de la chasse au trésor du site Web de Jeunesse, J'écoute.
 - > S'ils se sentent à l'aise de le faire, demandez à chaque groupe de présenter ce qu'ils ont trouvé et interrogez-les sur la raison pour laquelle cela les intéresse.

Conseil à l'intention des animateurs : Écoutez les questions qui préoccupent vos membres des 4-H et consultez le site Web de Jeunesse, J'écoute pour trouver des ressources que vous pourriez présenter au groupe ou partager individuellement.



Points de discussion

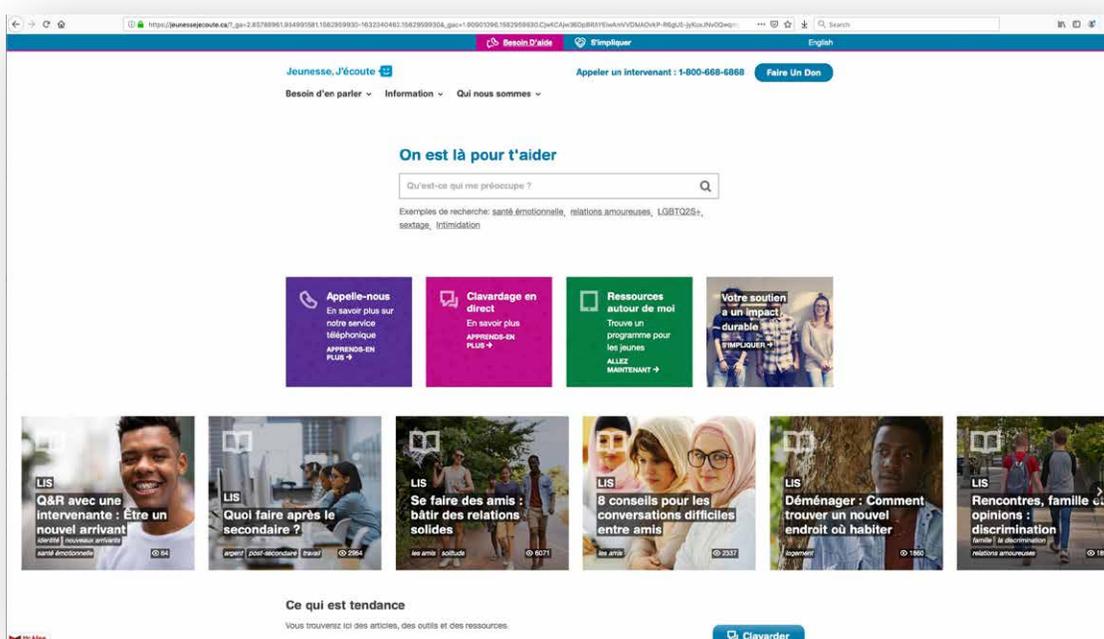
Vous pouvez présenter n'importe laquelle des fiches-conseils au cours de cette activité. Si vous n'êtes pas sûr de la fiche-conseils à présenter dans le cadre de cette activité, « **Aider un ami en détresse** » serait une bonne idée, si vous ne l'avez pas déjà présentée.

Aider un ami en détresse peut avoir un effet négatif sur vos propres émotions. Il est important de penser à vous pendant cette période. Communiquez avec un allié de confiance si vous ou votre ami avez besoin d'aide.

Si vous voulez en savoir davantage sur les sujets que nous avons abordés, consultez le site Web de Jeunesse, J'écoute.

Jeunesse, J'écoute est un excellent service pour en apprendre davantage sur d'autres sujets de santé mentale comme le suicide, les troubles alimentaires, l'anxiété et la dépression.

Il s'agit aussi d'un moment idéal pour présenter la fiche-conseil « **Accès aux ressources** ». Tous les renseignements pour communiquer avec Jeunesse, J'écoute se trouvent sur cette fiche-conseil et les ressources provinciales au verso se trouvent également à la rubrique **Ressources autour de moi**.



Jeunesse, J'écoute 

Modèle : Chasse au trésor sur le site Web de Jeunesse, J'écoute

1. Énumère les trois choses les plus intéressantes que tu as trouvées :

1.
2.
3.

2. Consulte la section « Outils et jeux ». Choisis deux jeux que tu as trouvés utiles ou que tu aimerais partager avec un ami.

1.
2.

3. Qu'est-ce que Jeunesse, J'écoute?

4. Rends-toi aux « Ressources autour de moi » et décris une ressource disponible dans ta région :

5. Quelles sont les tendances sur jeunessejecoute.ca?

.....

.....

.....

.....

.....

6. Où irais-tu si tu voulais parler à un intervenant?

.....

.....

.....

.....

.....

6. Existe-t-il plus d'une façon de communiquer avec un intervenant (encercle Oui ou Non)?

Oui

Non

3. Activités de vérification — En continu

Les vérifications sont un excellent moyen de voir comment vos membres se débrouillent mentalement et émotionnellement. Elles peuvent se faire en petits ou en grands groupes. Plus vous faites de vérifications souvent, plus cela deviendra habituel, et plus vos membres se sentiront à l'aise de se confier.

En tant qu'animateur des 4-H, les vérifications sont un excellent moyen pour vous d'effectuer ce qui suit :

- évaluer les sentiments et les émotions des membres du club après une réunion, une discussion ou un événement;
- obtenir un aperçu de ce dont le club pourrait avoir besoin à l'avenir;
- en apprendre davantage sur vos membres et sur ce qu'ils font à l'extérieur des 4-H;
- encourager la réflexion personnelle et collective.

Les vérifications peuvent aussi être extrêmement bénéfiques pour vos membres :

- en leur laissant le temps de faire une réflexion personnelle;
- en les aidant à apprendre à se connaître (surtout ceux qui sont nouveaux dans le club);
- en leur donnant le temps de partager leurs sentiments.

ACTIVITÉ 1

Le bourgeon, la rose et l'épine

Instructions :

Demandez à vos membres des 4-H quels sont leurs attentes, leurs moments forts et leurs difficultés de la semaine, du mois ou de la réunion des 4-H. Cette activité de vérification peut se faire en petits ou en grands groupes.

Conseil : Mettez vos membres des 4-H au défi d'avoir des réponses différentes les unes des autres.

Légende :



Bourgeon :

Quelque chose auquel vous avez hâte



Rose :

Quelque chose que vous avez aimé ou adoré



Épine :

Quelque chose que vous n'avez pas aimé ou qui vous a dérangé

Point de discussion

La santé mentale fait partie d'un continuum et vous aurez de bons jours et de mauvais jours. Si vous ne pouvez déterminer que les épines pendant des semaines, il est temps de faire appel à un allié de confiance pour obtenir son soutien.

ACTIVITÉ 2

Le thermomètre des sentiments

Instructions :

1. Imprimez l'activité du thermomètre et distribuez-la à vos membres.
2. Demandez à vos membres d'indiquer l'émotion qu'ils ressentent et de colorier le thermomètre pour en faire une représentation visuelle.
3. Demandez à vos membres de répondre aux trois questions correspondantes.
4. Si vos membres le désirent, demandez-leur de partager ce qu'ils ressentent et qu'elle en est la raison.

Points de discussion

Si vous n'avez pas encore présenté les fiches-conseils « **Bâtir votre système de soutien** » ou « **Prendre soin de soi** », cela serait le moment idéal de le faire afin d'amener vos membres à réfléchir. Si vous les avez déjà présentées, tournez-vous à nouveau vers elles au moment de cette vérification. Demandez à vos membres ce qui suit :

Si vous ne savez pas quels sont les éléments ou qui sont les personnes qui pourraient vous aider à surmonter ce sentiment, consultez les fiches-conseils « Bâtir votre système de soutien » et « Prendre soin de soi ».

Pensez à un moment où vous auriez pu ressentir ce sentiment auparavant. Qu'avez-vous fait pour vous en libérer?

Thermomètre des sentiments

Comment je me sens : _____



1. Pourquoi je me sens comme ça :

.....

.....

.....

.....

.....

2. Que puis-je faire pour changer ce sentiment :

.....

.....

.....

.....

.....

3. Qu'est ce qui pourrait aider :

.....

.....

.....

.....

.....

Exemples de sentiments :

CONTENT(E)
FRUSTRÉ(E)
STRESSÉ(E)
DÉTENDU(E)
TIMIDE
TRISTE

FIER/FIÈRE
CONFUS(E)
DÉRANGÉ(E)
SEREIN(E)
INQUIET(ÈTE)

Références



Bâtir un système de soutien

« La parole aux jeunes 2016: Rapport de Jeunesse, J'écoute sur le bien-être des jeunes au Canada », Jeunesse, J'écoute. Septembre 2016. Consulté en janvier/février 2019. <http://jeunessejecoute.ca/wp-content/uploads/sites/2/2018/07/Jeunesse-Jecoute-La-parole-aux-jeunes-2016-French.pdf>.

« Faire le premier pas, demander de l'aide », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://g6gooblkqx2udf3s2hyfea15-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sites/2/KHP-Talking-to-a-safe-adult-Fr.pdf>.

« Mythes sur la santé mentale: Demander de l'aide », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://g6gooblkqx2udf3s2hyfea15-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sites/2/KHP-Asking-for-help-Fr.pdf>.

"How to Identify a Safe Adult." Kids Help Phone. Accessed January/February 2019. <https://kidshelpphone.ca/get-info/how-identify-safe-adult/>. (en anglais seulement)

« Relations saines et relations malsaines », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/relations-saines-et-relations-malsaines/>.

Soutenir un membre des 4-H en détresse / Venir en aide à un(e) ami(e) en détresse

« Comment aider quelqu'un en situation de crise? », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/aider-quelquun-en-crise/>.

« Aider un ami », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier 2019. <https://g6gooblkqx2udf3s2hyfea15-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sites/2/KHP-How-to-help-a-friend-Fr.pdf>.

Prendre soin de soi-même

« Comment prendre soin de soi-même », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/comment-prendre-soin-de-soi-meme/>.

« 8 façons d'améliorer ton moral et de te sentir mieux », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/8-facons-dameliorer-ton-moral-et-de-te-sentir-mieux/>.

"Feeling Low? Boost Your Self-esteem with These Tips." Kids Help Phone. Accessed January/February 2019. <https://kidshelpphone.ca/get-info/feeling-low-boost-your-self-esteem-these-tips/>. (en anglais seulement)

Comprendre l'intimidation

« Qu'est-ce que l'intimidation? », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/quest-ce-que-lintimidation/>.

« Que faire si je suis victime d'intimidation? », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://jeunessejecoute.ca/information/que-faire-si-je-suis-victime-dintimidation/>.

« Ce qu'il faut savoir: Jeunes > L'intimidation », Jeunesse, J'écoute. Consulté en janvier/février 2019. <https://g6gooblkqx2udf3s2hyfea15-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/sites/2/KHP-What-you-need-to-know-Bullying-KIDS-Fr.pdf>.

« Bystander: What to Do If You Witness Bullying." Kids Help Phone. Accessed January/February 2019. <https://kidshelpphone.ca/get-info/bystander-what-do-if-you-witness-bullying/>. (en anglais seulement)

Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Apprendre en travaillant

4-H du Canada

960 avenue Carling, édifice 106
Ottawa (Ontario) K1A 0C6

1-844-759-1013

info@4-h-canada.ca

4-h-canada.ca/fr



4-H Canada
INITIATIVE
POUR UNE
VIE SAINE