



MISSION CONNEXION

Jeunes

Guide des jeunes leaders



connectquest.ca/fr



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Guide des jeunes leaders

TABLE DES MATIÈRES

Bienvenue	1
Définitions	2
Activités d'échauffement en groupe	3
Liste de contrôle pour la planification de ta quête	4
Conseils pour planifier une quête	5
Mène une quête !	6
Quête d'une journée	7
Quête d'une semaine	8
Quête d'un mois	9
Quête d'une année	10
Modèles de quête	11





Bienvenue dans ton guide Mission connexion

Tu trouveras ici des idées et des conseils pour t'aider à mener une quête dans ton école et à explorer le pouvoir de la connexion avec toi-même, les autres et l'environnement.

En tant que leader de quête, tu partageras des activités, des défis et des messages à l'école et renforceras les liens.

En créant ces liens, tu peux aider les autres élèves et toi-même à vous sentir soutenus, plus forts et prêts à relever des défis et à prendre des décisions éclairées sur l'usage de substances et l'utilisation d'appareils électroniques.





Définitions

Qu'est-ce qu'on entend par « santé liée à l'usage de substances » et « utilisation équilibrée des appareils » ?

Avant de te lancer, il est utile de comprendre certains des mots clés qu'on va utiliser dans Mission connexion. Les définitions ci-dessous fournissent un langage commun, afin que les idées et les activités soient claires et faciles à suivre. Prends une minute pour les lire maintenant, tu utiliseras ces idées dans les activités.

- **La santé liée à l'utilisation de substances**, c'est une façon de comprendre comment les substances affectent les gens sur un spectre : de la non-utilisation, à un usage modérée, jusqu'à une utilisation excessive qui peut nécessiter un soutien. Ça nous aide à parler ouvertement et gentiment de la façon dont les substances peuvent affecter notre corps et notre esprit, sans culpabilité, honte ou stigmatisation.
- **Une utilisation équilibrée des appareils**, c'est utiliser les téléphones, tablettes, jeux et autres appareils de manière consciente, significative et gérable. Quand tu utilises tes appareils de manière équilibrée, tu sais comment ça te fait te sentir (conscient), tu trouves que le temps que tu passes devant un écran en vaut la peine (significatif) et ça ne t'empêche pas de faire d'autres trucs importants comme dormir, aller à l'école, voir tes amis, ta famille, jouer ou passer du temps dehors (gérable).
- **La stigmatisation**, c'est être traité injustement ou jugé. La stigmatisation peut faire que les gens aient honte ou peur de demander de l'aide, surtout quand il s'agit d'utilisation de substances et de santé mentale. On peut réduire la stigmatisation en s'informant, en utilisant un langage bienveillant, en écoutant avec attention et compassion, et en soutenant les autres quand ils en ont besoin.





Activités d'échauffement en groupe

Pense à commencer par un échauffement rapide pour aider tout le monde à se sentir à l'aise, à lancer la conversation et à créer de l'enthousiasme. Tu peux aussi utiliser ces échauffements en complétant d'autres activités de **Mission connexion**. N'oublie pas que tu connais le mieux ton groupe, et que ces idées ne sont là que pour t'aider à commencer :

- **Charades sur le bien-être** : réfléchis à une liste d'activités de bien-être comme tenir un journal, écouter de la musique et faire du sport avec des amis. Note les activités sur des cartes. Demande à chaque membre de ton groupe de choisir une carte et de la mimer. Demande au reste du groupe de deviner de quelle activité il s'agit.
- **Jeux « essaie de ne pas rire »** : Divisez-vous en groupe de deux. Demande à l'un des membres d'essayer de faire rire l'autre sans le toucher.
- **Mouvements de danse** : joue des vidéos « Just Dance » et demande à ton groupe de suivre les mouvements de danse.
- **Tag gelé du bien-être** : Lance un jeu de tag gelé. Quand la personne qui est à la « tag » touche quelqu'un, les joueurs doivent se figer dans une pose de bien-être ou de soins personnels.
- **Chaises musicales parlantes** : Mets de la musique entraînante et demande au groupe de se promener dans la pièce. Quand la musique s'arrête, forme des groupes de 4 (en fonction de la taille de ton groupe). Trouvez un truc que vous avez tous en commun. À chaque fois que la musique s'arrête, regroupe-toi avec des personnes avec lesquelles tu n'étais pas encore.
- **Tag roche-papier-ciseaux** : Demande au groupe de se promener dans la pièce où vous êtes. Demande-leur de trouver un partenaire pour jouer à roche-papier-ciseaux. La personne qui perd la partie doit se placer derrière le gagnant. Elle doit suivre le gagnant dans la pièce et l'encourager. Le joueur gagnant doit ensuite trouver un autre gagnant avec qui jouer à roche-papier-ciseaux. Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste plus que deux personnes. Les deux derniers joueurs auront chacun une file de joueurs pour les encourager.
- **Ceci ou cela** : réfléchis à une liste « ceci ou cela » avec des éléments tels que l'hiver ou l'été, les mathématiques ou les sciences, les livres ou les films. Lis la liste et demande à chaque membre du groupe de partager son choix. Demande-leur d'expliquer leur choix.





Liste de contrôle pour la planification de la quête

Choisis ton équipe.	
	Trouve d'autres élèves et des adultes bienveillants pour se joindre à toi dans ta quête (par exemple, des amis de classe, des groupes/clubs d'élèves, des enseignants, du personnel de soutien, des entraîneurs).
Réfléchis à un objectif et à un thème pour ta quête.	
	Que doivent savoir les élèves de ton école pour établir des liens et faire des choix éclairés concernant leur santé en matière d'usage de substances et l'utilisation équilibrée des appareils électroniques ?
Planifie ta quête.	
	Réfléchis à ce à quoi ressemblera ta quête. Par exemple :
	• Combien de temps ça va durer ?
	• Comment et où vas-tu mener ta quête (en classe, sur les réseaux sociaux, dans toute l'école, ou une combinaison de ces éléments) ?
	• Comment vas-tu parler de ta quête aux autres (annonces, réseaux sociaux, bulletins d'information, affiches, etc.) ?
Explore les activités de <u>Mission connexion</u>.	
	Choisis les activités qui t'aideront à atteindre ton objectif.
	Rassemble ce dont t'as besoin et prépare ton école pour la quête (par exemple, demande la permission, fixe les dates, réserve les salles et les espaces, motive tout le monde !)
Mène ta quête.	
	Amusez-vous et commencez à créer des liens !
Réfléchis à ta quête.	
	Célèbre le travail accompli ! Réfléchis à ce que tu as vu et vécu dans ton école. Note ce qui pourrait aider pour la prochaine quête.





Conseils pour planifier une quête

- Commence ta quête par une activité d'échauffement en groupe !
- Utilise certaines activités de Mission connexion, comme « Mes deux préférés » ou « Le stress-o-mètre », pour mieux connaître les membres de ton équipe et découvrir les forces et les intérêts de chacun.
- Imagine-toi assis sur un nuage, en train de regarder ta quête scolaire se dérouler. À quoi ça ressemble, quelles sensations ça te procure et quels sons entends-tu ? Que font les élèves ? Quel est ton rôle ? Quels sont les rôles de tes coéquipiers ?
- Réfléchis à la façon dont tu peux planifier les activités Mission connexion autour des événements qui se déroulent déjà dans ton école.
- Il peut y avoir des pauses entre les activités pendant ta quête. Pendant ces pauses, pense à partager des infos sur ta quête avec d'autres élèves (par exemple, sur les réseaux sociaux, avec des affiches dans l'école, etc.)
- Tu n'as pas besoin de prévoir une activité pour chaque instant ou chaque jour de ta quête. Chaque jour, chaque semaine ou chaque mois sera différent, et c'est normal.
- N'oublie pas de célébrer les progrès réalisés en cours de route !
- Les récompenses rendent les choses plus excitantes. Pense à offrir des petits jouets, des gadgets anti-stress ou tout ce qui fonctionne dans ton école.



Conseil pour la quête

Les grands leaders ont des idées brillantes, un cœur généreux et l'énergie nécessaire pour rassembler les gens.



Mène une quête !

Crée ta propre quête ! C'est toi qui choisis les activités et la durée.

Voici quelques options de quête que tu peux essayer pour une :

- **Une journée** – pour créer rapidement des liens
- **Une semaine** – un mini défi de connexion
- **Un mois** – un défi de connexion plus important pour grandir et partager
- **Une année** – pour garder l'élan et la connexion toute l'année !



Quête d'une journée

Lieu : couloir de l'école ou salle polyvalente

Comment susciter l'enthousiasme des élèves pour la quête :
Fais la promotion de la journée avec des affiches dans toute l'école, des « posts » sur les réseaux sociaux, des annonces à l'école qui parlent de la quête avec les autres élèves.

Heure	Activités
Récréation - Activités d'introspection	<u>Mes deux préférés</u>
	<u>Stress-o-mètre</u>
	<u>C'est quoi la vraie vie ?</u>
	<u>Équipe du bonheur</u>
À l'heure du déjeuner - Partage d'idées pour prendre soin de soi	<u>Les joies du journal intime</u>
	<u>Docteur amusant</u>
	<u>Défi numérique</u>
	<u>Liste d'écoute festive</u>

Notre plan pour partager nos aventures connectées :

Prendre des photos des élèves (avec leur permission) qui participent aux activités.
Discuter avec les élèves qui ont participé à l'événement et rédiger un article dans le bulletin d'information de l'école.
Organiser un autre événement en fonction des commentaires des élèves et du personnel scolaire.



Organiser un bazar scolaire est un autre moyen de promouvoir les liens avec toute l'école en une seule journée !



Quête d'une semaine

Lieu : toute l'école

Comment on va motiver les élèves pour la quête :

Fais la promotion de la quête avec des affiches dans toute l'école, des « posts » sur les réseaux sociaux, des annonces et dans les salles de classe, et parle-en avec les autres élèves.

Jour	<u>Activité</u>	Notre plan pour partager les aventures de connexion
Lundi	<u>Aventure au « Rat Park »</u>	Prendre des photos de nos propres parcs à rats et les afficher dans le hall ou sur les réseaux sociaux. Inviter les élèves des classes plus jeunes à visiter les parcs à rats et leur expliquer l'exercice.
Mardi	<u>Mes deux préférés</u>	Affichez les « deux préférés » sur le mur, écrivez-les sur un tableau blanc, parlez-en à vos amis.
Mercredi	<u>Serpent de pierre</u>	Utilise le serpent comme chemin d'accueil lors des événements scolaires, partage une photo dans le bulletin d'information de l'école, crée des décorations murales avec des photos du serpent de pierre, expose les pierres dans ta vitrine à trophées.
Jeudi	<u>Bingo de connexion</u>	Demande aux élèves de partager leurs nouvelles connexions, mets en avant la première personne à avoir fait un bingo, affiche les cartes de bingo dans la classe.
Vendredi	<u>Moment nature</u>	Partage ton expérience avec un ami ou un prof, échange des idées sur la façon de collectionner plus de moments nature.





Quête d'un mois

Lieu : école (à l'intérieur et à l'extérieur)

Comment on va motiver les élèves pour le défi : Fais la promotion du mois avec des affiches partout dans l'école, des trucs à partager sur les réseaux sociaux, des annonces et dans les classes.
Parles-en avec d'autres élèves, parents et membres de la communauté scolaire.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		<u>Bingo de connexion</u>		
<u>Défi des compliments</u>				
		<u>Dîner en groupe</u>		
<u>Chasse au trésor</u>				
			<u>Moment nature</u>	

Notre plan pour partager les aventures de connexion : prendre des photos des élèves (avec leur permission) en train de planifier et de participer aux défis et aux activités, puis les partager sur les réseaux sociaux et dans le bulletin d'information de l'école. Discuter avec les élèves, le personnel et les membres de la communauté qui ont participé au cours du mois et rédiger un article pour les médias locaux. Mettre au défi d'autres écoles d'organiser leurs propres quêtes d'un mois. Promouvoir largement l'idée des campagnes de bien-être à l'école.





Quête d'une année

Lieu : École (à l'intérieur et à l'extérieur)

Fais des copies du guide de quête d'un mois et garde le lien tout au long de l'année !

Invite la direction et la direction adjointe à :

- Discuter de la stratégie annuelle, des thèmes saisonniers et des plans pour démarrer.
- Ajouter les événements annuels pertinents et les journées ou semaines spéciales (par exemple, la semaine de la santé mentale) au calendrier scolaire.
- Identifier d'autres occasions dans le calendrier scolaire pour planifier une série de quêtes.





Créez votre propre quête !

Voici quelques gabarits que toi et ton équipe peut utiliser pour planifier votre quête.

Quête d'une journée Nom : Lieu :	
Comment on va motiver les élèves pour la quête :	
Heure	Activité
Notre plan pour partager les aventures de connexion :	



Utilise l'objectif et le thème de votre quête pour trouver un nom à celle-ci ! Le fait d'avoir un nom contribuera à créer l'enthousiasme et l'intérêt pour la quête (par exemple, « Semaine de la connexion »).



Quête d'une semaine

Nom :

Lieu :

Comment on va motiver les élèves pour la quête :

Jour	Exemples d'activités	Notre plan pour partager les aventures de connexion
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		





Quête d'un mois

Nom :

Lieu :

Comment on va motiver les élèves pour la quête :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI

Notre plan pour partager nos aventures connectées :





MISSION CONNEXION

Guide des jeunes leaders



connectquest.ca/fr



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

smho-smso.ca/accueil/