



## CONSEILS POUR LES ÉLÈVES

« Vous êtes plus courageux que vous croyez, plus fort que vous en avez l'air et plus intelligent que vous pensez. »

— Christopher Robin

En navigant votre vie à l'école, il peut y avoir des événements qui font que vous vous sentez incertain et bouleversé. Ces événements peuvent aussi faire de sorte que vous ayez des préoccupations au sujet des conséquences que ces événements auront sur vous et vos études. La présente fiche de conseils a été mise au point pour vous assurer que vous serez soutenus et accompagnés pendant ces temps difficiles.

### La sécurité est votre principale priorité

Il est très important d'inspirer et d'entretenir un sentiment de sécurité et de solidarité avec la communauté scolaire et toutes les personnes dans votre vie, y compris votre famille, vos enseignants et vos pairs. Voici quelques conseils pour le faire :

- 1. Consultez le site Web de votre école et de votre division scolaire** pour obtenir des renseignements sur des questions et sujets particuliers et vous tenir au courant des nouvelles et des activités.
- 2. Établissez une relation positive avec vos enseignants et votre équipe scolaire.**
  - Restez en contact avec vos enseignants en suivant les mises à jour sur la plateforme en ligne de votre classe ou en utilisant la stratégie de communication qui a été établie. Cela peut se faire au moyen de textes, de courriels, de notes, d'agendas ou d'appels téléphoniques.
  - Recommandez le système de communication le plus efficace pour vous. La plupart des renseignements seront disponibles en ligne. Si vous n'avez pas accès à Internet, veuillez indiquer quel outil de communication vous conviendra le mieux.
- 3. Demandez de l'aide.**
  - Demandez de l'aide pour vos études.
  - Demandez de l'aide si vous êtes inquiets ou anxieux ou avez des préoccupations concernant votre vie sociale ou vos pairs.
  - Demandez de l'aide dès que vous vous rendez compte que vous en avez besoin. C'est la clé.

#### **Vos enseignants, votre équipe scolaire et vos parents peuvent vous aider.**

Si vous avez des questions ou des préoccupations, vous devez les communiquer clairement à vos enseignants dès qu'elles se présentent afin qu'ils puissent vous aider. Votre équipe scolaire a l'expertise et les ressources nécessaires pour vous soutenir et soutenir votre apprentissage.

Essayez d'élaborer un plan avec vos parents ou gardiens et l'équipe d'enseignants pour limiter votre anxiété, réduire votre stress et répondre à vos besoins.

**Votre médecin de famille peut vous aider.**

Si vous avez des questions ou des préoccupations ou avez besoin de renseignements sur des réactions ou inquiétudes liées à la santé mentale et au stress que vous ne pouvez pas gérer, communiquez avec votre médecin. Votre fournisseur de soins de santé est la personne la mieux placée pour vous aider à trouver les ressources adaptées à vos besoins.

Si vous n'avez pas de médecin de famille, vous pouvez utiliser le programme Trouver un médecin : [www.gov.mb.ca/health/familydoctorfinder/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/health/familydoctorfinder/index.fr.html). Les élèves âgés de 15 ans ou moins ont besoin de leurs parents ou tuteurs pour l'utiliser, mais si vous avez 16 ans ou plus, vous pouvez accéder au site par vous-même.

## Ressources que vous pourriez trouver utiles

Votre école pourrait offrir des ressources, du soutien et des programmes pour favoriser votre bien-être et votre santé mentale. Si vous cherchez des renseignements, essayez d'utiliser les ressources de votre école dans un premier temps.

Vous trouverez ci-dessous une liste de ressources utiles. Même si ces programmes n'existent pas dans votre école, les ressources en ligne peuvent vous aider.

**Jeunesse, J'écoute (24 heures sur 24, 7 jours sur 7)**

Appelez un conseiller : 1 800 668-6868  
Envoyez le mot PARLER au 686868  
Clavardez en direct  
<https://jeunessejecoute.ca/?>

**Sources of Strength**

Ce site est une ressource de promotion de la santé mentale et de prévention du suicide.  
<https://sourcesofstrength.org/> (en anglais seulement)

**Jack.org**

Axé sur les jeunes et lié à [www.teenmentalhealth.org](http://www.teenmentalhealth.org) (en anglais seulement), ce site canadien offre des ressources spécialement conçues pour les jeunes.  
<https://jack.org/Accueil>

**Trousseau vivacité**

Le site Web de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) propose des vidéos

pour renforcer les capacités en matière de bien-être et de santé mentale.  
<https://mbwpg.cmha.ca/> (en anglais seulement)

**Projet 11**

Offert en classe, ce programme enseigne des compétences telles que la concentration, la prise de conscience des sentiments et des forces et l'établissement de relations positives. Le site Web du Projet 11 contient des ressources qui favoriseront votre bien-être et votre santé mentale.  
[www.projecteleven.ca/](http://www.projecteleven.ca/) (en anglais seulement)

**My Mental Health Checklist**

Cette liste de contrôle est particulièrement utile les jours où vous vous sentez un peu triste ou anxieux.  
<https://youthtoolkit.stigmafreesociety.com/wp-content/uploads/2020/04/FINAL-FINAL-MY-MENTAL-HEALTH-CHECKLIST-1.pdf> (en anglais seulement)

**N'oubliez pas de DEMANDER DE L'AIDE quand vous en avez besoin. C'est un signe de courage et de force. Vos parents, vos enseignants, vos pairs et votre collectivité disposent des ressources nécessaires pour vous aider à atteindre vos objectifs.**