



Incorporer **LE BIEN-ÊTRE** et
LA LITTÉRATIE EN MATIÈRE
DE SANTÉ MENTALE dans le
programme d'études en
ÉDUCATION PHYSIQUE ET
ÉDUCATION À LA SANTÉ



Incorporer le bien-être et la littératie en matière de santé mentale dans le programme d'études en éducation physique et éducation à la santé

Comprend des références bibliographiques.

ISBN : 978-0-7711-6443-9 (pdf)

Tous droits réservés © 2021, le gouvernement du Manitoba, représenté par le ministre de l'Éducation

Éducation Manitoba
Winnipeg (Manitoba) Canada

Tous les efforts ont été faits pour reconnaître les sources originales et pour respecter la *Loi sur le droit d'auteur*. Si, dans certains cas, des erreurs ou des omissions se sont produites, veuillez en aviser le ministère de l'Éducation du Manitoba pour qu'elles soient corrigées dans une édition future. Nous tenons à remercier les auteurs, les artistes et les maisons d'édition de nous avoir permis d'adapter ou de reproduire leur matériel original.

Toutes les illustrations ou photographies dans cette ressource sont protégées par les droits d'auteur et on ne devrait y avoir accès ou les reproduire en partie ou en totalité qu'à des fins éducatives prévues dans cette ressource.

Nous invitons le personnel de l'école à partager cette ressource avec les parents, les tuteurs et les collectivités, selon le besoin.

Tout site Web mentionné dans cette ressource peut faire l'objet de changement sans préavis. Les enseignants devraient vérifier et évaluer les sites Web et les ressources en ligne avant de les recommander aux élèves.

Cette ressource est affichée sur le site Web du ministère de l'Éducation du Manitoba à www.edu.gov.mb.ca/m12/.

Disponible en médias substitués sur demande.

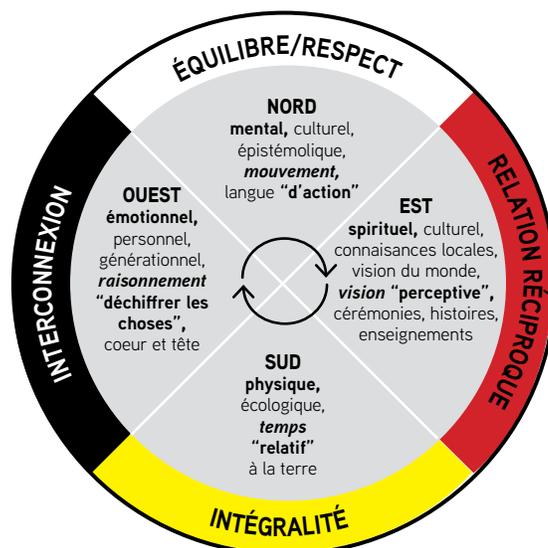
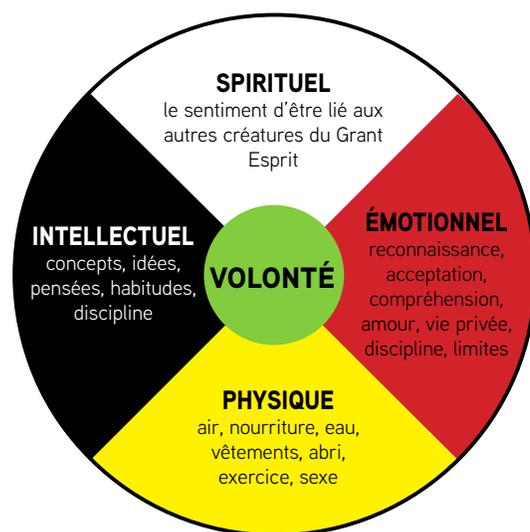
Dans la présente ressource, le genre masculin appliqué aux personnes a été employé dans le seul but d'alléger le texte.

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, « **la santé mentale est la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés** ». (ASPC)

Une santé mentale positive est essentielle dans le milieu scolaire. Lorsque les élèves ont une bonne santé mentale, ils aiment participer à la vie scolaire, sont prêts à l'exploration et à la prise de risque et sont en mesure de gérer les facteurs de stress et l'adversité. Les élèves qui ont un point de vue positif sur la santé mentale ont aussi un sens accru de confiance en soi, de dignité, d'appartenance et de respect envers les autres. Ils ont de meilleurs résultats scolaires, une meilleure estime de soi et sont mieux disposés à contrôler leur comportement.

Selon la perspective autochtone, le bien-être en matière de santé mentale s'agit de « vivre la bonne vie » (c.-à-d., *Mino-Pimatsowin*). Il en revient au dosage des aspects émotionnels, physiques, mentaux et spirituels d'une personne. Si le dosage est bien équilibré, la personne peut faire épanouir ses dons (aptitudes et abilités) afin de les partager avec le monde. Plus amples renseignements figurent dans les roues médicinales à la droite. Tout le monde est responsable pour le bien-être des élèves; c'est pourquoi nous devons faire « briller leur lumière » en tout temps.

Les écoles offrent un contexte important pour enseigner et apprendre au sujet de la santé mentale, du bien-être et de modes de vie sains. Elles offrent aussi un lieu pour le perfectionnement personnel, le développement communautaire, la socialisation et l'établissement de liens avec les services, soit des facettes importantes de la santé mentale. Offrir aux élèves de la maternelle à la 12^e année les connaissances et les aptitudes dont ils ont besoin pour prendre soin de leur santé s'inscrit dans l'éducation physique et l'éducation à la santé.



Une des leçons issues de la pandémie, soulignée dans le rapport *Une meilleure éducation, dès maintenant* est que la santé mentale et le bien-être sont importants pour tous et doivent être au premier plan de la planification pour la communauté scolaire (Éducation Manitoba 28). L'incertitude et les changements imposés par la pandémie de la COVID-19 sur le secteur de l'éducation ont provoqué des préoccupations additionnelles par rapport à la santé mentale et au bien-être des élèves et des éducateurs qui ont besoin de services de soutien qui vont au-delà de ceux du programme d'études actuel en éducation physique et éducation à la santé. Éducation Manitoba reconnaît que le programme d'études actuel en éducation physique et éducation à la santé a besoin d'une mise à jour et passe donc actuellement en revue les options pour améliorer les cours et les résultats d'apprentissage en santé et en bien-être pour les élèves de la maternelle à la 12^e année.

Le présent document vise à :

1. améliorer la compréhension de l'intégration globale de la santé mentale dans l'ensemble du programme d'études en éducation physique et éducation à la santé de la maternelle à la 12^e année;
2. accroître la sensibilisation aux ressources disponibles pour appuyer la réalisation des résultats d'apprentissage en santé mentale du programme d'études en éducation physique et éducation à la santé.

Messages clés

1 Un cadre global est requis pour les services de soutien en santé et les améliorations dans les résultats scolaires des élèves afin d'aborder la santé mentale et le bien-être des élèves de façon holistique.

2 L'élaboration du programme d'études en éducation physique et éducation à la santé nécessite une approche fondée sur les données probantes de l'enseignement et de l'apprentissage ainsi qu'une compréhension contemporaine de la pédagogie et des problèmes de santé qui affectent les élèves.

3 Des liens actifs et pertinents (p. ex., entre pairs, entre éducateur et pair, entre éducateurs) forment un composant clé des résultats en santé mentale des élèves et des éducateurs au sein de la communauté scolaire (c.-à-d. les enseignants, le personnel, les familles, les infirmières et infirmiers en milieu scolaire, les partenaires de la santé publique).

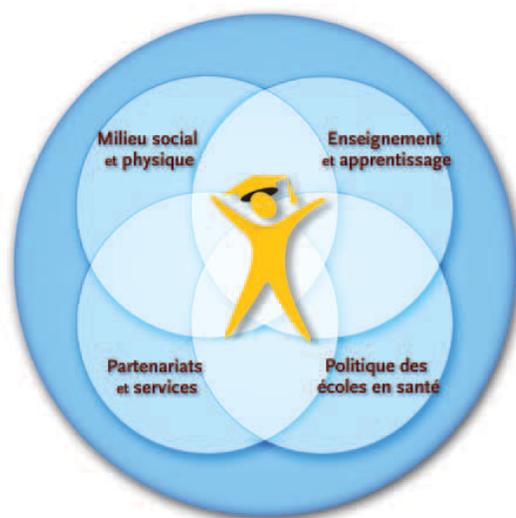
4 Les résultats en santé mentale, en bien-être et en promotion de la santé peuvent être intégrés dans différentes matières.

Partie 1

Promotion de la santé mentale et cadre d'approche globale de la santé en milieu scolaire

Pour promouvoir la santé mentale, il faut créer des milieux scolaires qui encouragent une santé mentale positive et le bien-être de tous (c.-à-d. les élèves, les enseignants, le personnel et les familles). Les milieux scolaires qui font la promotion de la santé mentale sont **sécuritaires**, **inclusifs** et **stimulants** pour tous.

Selon le cadre d'approche globale de la santé en milieu scolaire, la santé globale à l'école comprend une approche planifiée, holistique et intégrée qui appuie les améliorations dans les résultats scolaires des élèves tout en abordant les facettes physiques, psychologiques et de bien-être social des jeunes. L'approche globale de la santé en milieu scolaire aide les éducateurs, les professionnels de la santé, les élèves et les familles à travailler de pair pour créer un milieu scolaire qui représente un lieu de choix pour la croissance scolaire, professionnelle et personnelle. Suivre les principes de l'approche globale de la santé en milieu scolaire est une excellente façon pour les écoles de promouvoir des résultats positifs en santé mentale pour leurs élèves (voir www.jcsh-cces.ca/fr/).



Reproduction autorisée par le Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé.

La portée de cette approche ne se borne pas à la salle de classe, mais s'étend plutôt à l'ensemble du milieu scolaire par des mesures dans quatre composants interreliés : **milieu social et physique**, **enseignement et apprentissage**, **partenariats et services** et **politiques des écoles en santé**. Afin de mieux comprendre l'approche globale de la santé en milieu scolaire, les éducateurs peuvent consulter le site Web www.jcsh-cces.ca/a-propos/approche-globale-de-la-sante-en-milieu-scolaire/ du Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé ou le site Web www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html.

Beaucoup de facteurs influencent la santé. Selon le ministère fédéral de la Santé, les déterminants de la santé sont « toute une gamme de facteurs personnels, sociaux, économiques et environnementaux qui déterminent la santé au niveau de l'individu et de la population » (traduction libre). Les déterminants sociaux de la santé sont liés à la place qu'occupe une personne au sein de la société (p. ex., revenu, éducation, emploi). « La discrimination, le racisme et les séquelles historiques sont des déterminants sociaux importants par rapport à la santé de certains groupes tels que les Autochtones, les membres de la communauté LGBTQ et les Canadiens noirs. » (traduction libre) (Gouvernement du Canada). Pour mieux comprendre les déterminants de la santé, leur influence sur la santé mentale et comment réduire les inéquités en santé, voir le site Web Écoles en santé du Manitoba (www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html). Une autre ressource utile du ministère de l'Éducation du Manitoba est le document *Écoles sûres et accueillantes : Une approche à l'échelle de l'école pour favoriser la sécurité et l'appartenance* (www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/enfdiff/approche_plan/index.html). Ce document contribue à une approche à l'échelle de l'école de planification et de maintien en place d'écoles positives, saines et sécuritaires.

Il est important de se doter d'un programme planifié et intentionnel en matière de santé mentale et de bien-être en milieu scolaire et d'en faire la promotion pour les raisons suivantes :

- ✓ améliorer les résultats en santé mentale des élèves, des enseignants et du personnel scolaire par l'acquisition de connaissances, de croyances et d'aptitudes fondées sur la littératie en matière de santé mentale;
- ✓ améliorer les **comportements** et le **contrôle émotionnel** des élèves;
- ✓ cultiver le **savoir-faire culturel**, l'**empathie** et le **respect de la diversité**;
- ✓ réduire les incidences d'**intimidation**, de **consommation nocive de substances** et de **comportements à risque**;
- ✓ reconnaître la valeur et l'importance de l'**activité physique quotidienne/éducation physique**, des **activités parascolaires** et de la **récréation**;
- ✓ accroître les occasions de tisser des **liens sociaux** (entre pairs, entre enseignant et élève, entre enseignants);
- ✓ offrir des occasions de **perfectionnement personnel**;
- ✓ aborder l'**intersectionnalité** en classe à titre de moyen de traiter les différentes formes d'inégalité;
- ✓ comprendre que les élèves sont motivés à apprendre quand ils **accordent de la valeur au processus d'apprentissage** et participent à des environnements d'apprentissage **axés sur l'élève**.

Pour de plus amples renseignements, prière de consulter : *Promotion de la santé mentale dans les écoles : Soutenez la promotion de la santé mentale dans les écoles du Manitoba* en allant au www.gov.mb.ca/healthyschools/docs/Mental_Health_Promotion.fr.pdf.

Partie 2

Ressources en santé mentale pour appuyer le programme d'études en éducation physique et éducation à la santé du Manitoba

L'enseignement et l'apprentissage de la santé mentale sont liés au programme d'études en éducation physique et éducation à la santé du Manitoba de bien des façons. Vous trouverez ci-dessous quelques ressources pratiques dont les éducateurs peuvent se servir pour accroître l'atteinte de résultats en santé mentale dans le cadre du programme d'études en éducation physique et éducation à la santé. Le Manitoba First Nations Education Resource Centre (MFNERC) a aussi des séries de vidéos et des guides de leçons qui font le lien entre le savoir traditionnel autochtone et le programme d'études en éducation physique et éducation à la santé de la 5^e à la 8^e année. Cette ressource est affichée à <https://mfnerc.org/middle-years-health/> (en anglais seulement).



1. Volets de la vie active

Ressources liées au programme d'études

Actif pour la vie : plan de cours	M-6	Plan de cours pour aider les éducateurs à obtenir des résultats en littératie physique
Activité physique modérée ou vigoureuse et mesure de l'intensité de l'activité physique Feuille de renseignements Affiche	11-12	Matériel pédagogique à propos de l'activité physique modérée ou vigoureuse
Centre d'apprentissage d'EPS Canada	M-12	Activités d'éducation physique et à la santé en personne et à distance

Ressources supplémentaires

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures	M-12	Directives sur l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil
ParticipACTION	M-12	Un bulletin de l'activité physique pour les enfants et les jeunes
Le sport c'est pour la vie Canada — Développement à long terme par le sport et l'activité physique	M-12	Un cadre sur la participation à l'activité physique et au développement athlétique
Ressources et guides de mise en œuvre du programme d'études en éducation physique et éducation à la santé du Manitoba	M-12	Ressources pour mettre en œuvre le programme d'études en éducation physique et éducation à la santé du Manitoba M-12
Le sport c'est pour la vie— Ressources pour les nouveaux arrivants Nouveaux arrivants—Le sport c'est pour la vie (sportpurlavie.ca)	M-12	Ressources à l'appui de la participation au sport et à l'activité physique chez les élèves nouveaux arrivants

Ressources supplémentaires

WASAC (en anglais seulement)	M-12	Des programmes de sport, d'activités récréatives et de programmes culturels pour les enfants et les jeunes autochtones
Boks at home	M-12	BOKS est un programme GRATUIT d'activité physique conçu pour faire bouger les enfants et les encourager à adopter un mode de vie sain pour le restant de leur vie.
Crée ta journée idéale	M-12	La plateforme Crée ta journée idéale est un outil éducatif et interactif amusant qui a pour but d'aider les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans ainsi que leurs parents à découvrir les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures. En utilisant les outils et ressources que les professionnels de la santé et les éducateurs leur présenteront, les enfants pourront mieux comprendre l'importance de suer, bouger, dormir et s'asseoir à juste dose, et ce quotidiennement, pour rester en santé. Pour lire le contenu de l'étude, veuillez visiter le SCPE.ca .
Bouge en classe—Jeunes en santé	M-4	Il s'agit de capsules qui comprennent un échauffement de trois exercices cardiovasculaires et trois exercices de musculation afin d'optimiser la pause exercice qui est d'une durée de près de 7 minutes. Elles s'adressent aux enfants d'âge primaire. Bon entraînement!

2. Volets d'apprentissage personnel, social, mental et émotionnel

Ressources liées au programme d'études

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) Trousses vivacité Speak Up (en anglais seulement)	M-12	Activités en classe dotées d'une approche fondée sur les données probantes de la promotion de la santé mentale
Project 11 (en anglais mais interventions disponibles en Français M-8)	M-8	Programme prêt pour la salle de classe sur la santé mentale
Sources of Strength (en anglais seulement)	4-12	Activités de prévention du suicide, de la violence, de l'intimidation et de l'abus de substances

Ressources supplémentaires

Trousse de la santé mentale positive CCES	M-12	Une trousse d'outils conçue pour promouvoir l'adoption de pratiques et de perspectives en santé mentale positives en milieu scolaire
Des outils pour développer la santé mentale des jeunes Trousse écoles — Fondation Jeunes en tête (fondationjeunesentete.org)	7-12	Une ressource pour les éducateurs qui souhaitent aborder la santé mentale des jeunes auprès d'élèves de 12 à 18 ans
Jeunesse, J'écoute : Intervenant dans la classe	6-8	Un programme en classe qui encourage la discussion sur la santé mentale

Ressources supplémentaires

Activités de pleine conscience pour la salle de classe (taalecole.ca)	M-12	Une ressource qui propose diverses activités de pleine conscience
Pleine conscience Accueil – Educalme	M-8	Une ressource pour enseigner aux élèves comment s'autoréguler par la pleine conscience
Pluri-elles (Manitoba) Inc.	M-12	Programmes d'entraide et de counselling
Surfe ton stress – CESH / CSHS (stresshumain.ca)	7-12	Ressource pour apprivoiser le stress.

3. Volet de la prévention de l'abus de substances toxiques [c.-à-d. la prévention de méfaits liés à la consommation de substances]

Ressources liées au programme d'études

iMinds (en anglais mais certaines leçons sont traduites)	M-12	Une ressource qui regroupe diverses idées de leçons dans diverses matières et de ressources pour enseignants portant sur la littératie relative à la consommation de drogues et aux jeux d'argent
Dire « non » au tabac	M-12	Une trousse de ressources du Manitoba sur la consommation de tabac
Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances – Ressources pour les éducateurs	M-12	Source d'échange du savoir et de documents de soutien de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances

Ressources supplémentaires

Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque	5-12	Recommandations pour permettre aux gens d'atténuer les risques à la santé associés à l'usage du cannabis
Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada	5-12	Feuille de renseignements du gouvernement canadien sur les directives de consommation d'alcool à faible risque
Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies (CCLAT)	5-12	Ressources fondées sur les données probantes au sujet de la consommation d'alcool et du cannabis Ressources au sujet de l'alcool : www.ccsa.ca/fr/alcool Ressources au sujet du cannabis : www.ccsa.ca/fr/cannabis

4. Volets de la nutrition (littératie alimentaire et promotion des choix alimentaires sains)

Ressources liées au programme d'études

Nüton Nutrition (en anglais mais offre des ressources en français)	M-12	Activités axées sur la littératie alimentaire, les compétences alimentaires, l'acceptation du corps et les parcours alimentaires
Programme d'apprentissage de la nutrition à la maison du Manitoba	M-12	Vidéos, livrets et activités présentant des recettes et des idées de repas
FANLit Food Literacy (en anglais seulement)	M-12	Ressources pédagogiques sur la nourriture, l'alimentation saine, l'acquisition de compétences en cuisine, la salubrité alimentaire et la relation avec la nourriture

Ressources supplémentaires

Guide alimentaire canadien	M-12	Version de 2019 des directives sur la saine alimentation du Canada
Alimentation saine — Manitoba	M-12	Information sur l'alimentation saine, la nourriture et le style de vie
Child Nutrition Council of Manitoba (quelques ressources disponibles en français)	M-12	Lignes directrices et feuilles de renseignements sur la nutrition des enfants et des jeunes
Aliments sains dans les écoles Manitoba Écoles en santé Province du Manitoba (gov.mb.ca)	M-12	Ressources pour promouvoir l'alimentation saine dans les écoles

5. Relations saines

Ressources liées au programme d'études

Collectif LGBTQ du Manitoba	M-12	Soutien, éducation et ressources en appui à des relations saines, la santé mentale et l'inclusion des membres de la communauté 2SLGBTQ+
Habilo Médias – Littératie numérique et médiatique	M-12	Ressources en littératie numérique et médiatique pour les éducateurs et les parents
Enfants avertis	M-8	Le programme national d'éducation à l'autoprotection du Centre canadien de protection de l'enfance

Ressources supplémentaires

Soutien aux élèves transgenres ou d'une diversité de genre dans les écoles du Manitoba	M-12	Une ressource et une trousse d'outils pour élaborer des politiques, des protocoles et des services de soutien pour les élèves transgenres ou d'une diversité de genre
Créer des écoles sans racisme à l'aide de conversations critiques et courageuses sur la race	M-12	Document de soutien qui encourage les conversations sur le racisme et la création d'écoles et de classes inclusives et équitables
Ka Ni Kanichihk Inc. Ressources (en anglais seulement)	7-12	Ressources basées sur les enseignements autochtones traditionnels et les pratiques informées par les traumatismes
Tenir compte de la diversité religieuse dans les écoles du Manitoba	M-12	Ressource qui vise à répondre aux besoins des élèves de diverses religions

6. Volet de la sexualité humaine

Ressources liées au programme d'études

Ressources en français – SERC	5-12	Éducation sexuelle saine présentée d'une manière inclusive et sans jugement
Enseigner la santé sexuelle (quelques ressources disponibles en français)	5-12	Renseignements et stratégies fondés sur les données probantes pour les enseignants

Ressources supplémentaires

Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada (CIÉSCAN)	M-12	Lignes directrices canadiennes de 2019 pour l'éducation en matière de santé sexuelle
Survol de la politique en matière de contenu sensible (en anglais seulement)	M-12	Politique du Manitoba en matière de contenu sensible
Stoppez la prostitution juvénile	7-12	Inventaire des ressources: Ressources spécialisées pour les jeunes victimes d'exploitation sexuelle et ressources pour les parents, tuteurs ou fournisseurs de soins
L'arc-en-ciel avec Janelle	M-12	Formation de soutien pour la communauté 2SLGBTQ et ses allié.e.s.
Grandir	5-12	Grandir est un programme pédagogique axé sur la puberté, la santé et la vie active destiné aux élèves de 5 ^e année et plus

Intégrer les compétences en santé mentale et en bien-être dans l'ensemble du programme d'études

Les conversations au sujet de la santé mentale, du bien-être et du mieux-être personnel ne sont pas réservées exclusivement à l'éducation physique et à l'éducation à la santé. Voici les avantages d'intégrer les résultats et compétences dans d'autres cours :

- ✓ accroître la sensibilisation des élèves et leur réflexion au sujet des enjeux liés à la santé mentale et au bien-être;
- ✓ influencer les connaissances, les aptitudes et les comportements des élèves en lien avec la santé;
- ✓ établir des relations entre les élèves, les pairs et les enseignants qui permettent de normaliser les conversations sur la santé mentale et le bien-être et de rendre les élèves à l'aise de parler de leurs besoins en matière de santé avec les autres.

Pour incorporer des résultats en santé dans le programme d'autres matières, les éducateurs peuvent :

- ✓ ajouter un composant de promotion de la santé, de la santé mentale ou du bien-être dans les lectures obligatoires, les projets évalués et les devoirs;
- ✓ inclure des descriptions standards et les coordonnées de fournisseurs de services dans le syllabus, le plan de cours et les plateformes d'apprentissage;
- ✓ normaliser la tenue de conversations en classe sur la santé mentale, le bien-être et la santé générale en lien avec le contenu du cours.

Voici quelques exemples de l'inclusion de sujets sur la santé dans les cours :

- ✓ arts langagiers : les enseignants peuvent choisir un texte qui renferme des thèmes liés à la santé mentale et au bien-être;
- ✓ mathématiques : les élèves peuvent s'exercer à mettre en application des modèles mathématiques pour résoudre des problèmes liés à la participation à une activité physique;
- ✓ sciences humaines : les élèves pourraient réfléchir aux différents effets d'enjeux de santé sur les collectivités et nations;
- ✓ sciences de la nature : les élèves pourraient étudier la science derrière l'influence de l'exercice sur le corps humain;
- ✓ danse, arts dramatiques, musique, arts visuels : les élèves peuvent s'engager par l'entremise des arts (Faire, Créer, Établir des liens, Réagir) à partir d'un thème axé sur le bien-être et la santé mentale.

Partie 3

Ressources pour jeunes et adultes

AbilitiTCCi

Ce site comprend des renseignements sur des ressources de santé mentale, y compris AbilitiTCCi, un programme en ligne de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) offert à tous les résidents du Manitoba âgés de 16 ans et plus qui manifestent des symptômes d'anxiété en raison de la pandémie de la COVID-19.

<https://manitoba.ca/covid19/bewell/index.fr.html>

Commission de la santé mentale du Canada (CSMC)

La CSMC offre une variété de ressources, d'outils et de programmes de formation qui augmentent la littératie en matière de santé mentale et favorisent la santé mentale et le bien-être de toute la population canadienne. Elle offre aussi le *Carrefour de ressources : Santé mentale et bien-être durant la pandémie de COVID-19*.

<https://commissionsantementale.ca/>

Canadian Mental Health Association Service Navigation Hub

Des spécialistes aident aux résidents du Manitoba à trouver les meilleurs soins pour leurs besoins particuliers.

<https://mbwpg.cmha.ca/cmha-service-navigation-hub/> (en anglais seulement)

Téléphone : 204 775-6442

Société pour les troubles de l'humeur du Canada

La Société pour les troubles de l'humeur du Canada est une organisation d'entraide qui fournit de l'éducation et de l'appui aux personnes atteintes de troubles de l'humeur ou d'autres troubles de santé mentale.

www.troubleshumeur.ca

Anxiété Canada

Le site d'Anxiété Canada comprend des ressources d'entraide en ligne gratuites qui sont fondées sur des preuves et aident les Canadiens à gérer leur anxiété à l'aide de stratégies scientifiquement prouvées.

www.anxietycanada.com/fr/

Rainbow Resource Centre

Le Rainbow Resource Centre offre à la communauté 2SLGBTQ+ du counselling, de l'éducation et un soutien aux programmes.

<https://rainbowresourcecentre.org> (en anglais seulement)

Anxiety Disorders Association of Manitoba (ADAM) – assistance téléphonique

ADAM a mis en place un réseau d'assistance téléphonique au 204 925-0040 pour les personnes atteintes d'anxiété qui ont besoin de soutien. Le service de messagerie est vérifié régulièrement entre 9 h et 21 h du lundi au vendredi et entre 10 h et 16 h les samedis et dimanches. Les personnes voulant utiliser le service sont priées de laisser leur nom et leur numéro de téléphone ou leur adresse courriel et un représentant du service ADAM communiquera avec elles dans un bref délai.

www.adam.mb.ca/programs/peer-support (en anglais seulement)

Ressources d'intervention d'urgence

Service mobile d'intervention d'urgence en santé mentale

Ce service est un point d'accès centralisé, disponible 24 heures 24, sept jours par semaine, géré par Soins communs Manitoba pour les adultes en situation de crise de santé mentale.

Service mobile d'intervention d'urgence en santé mentale : 204 940-1781

Centre d'intervention d'urgence en santé mentale — Soins communs
(soinscommunsmb.ca)

Klinic Crisis Line

Klinic offre gratuitement et confidentiellement une variété de services d'assistance téléphonique et en ligne de counselling, de soutien et d'orientation vers d'autres services pour les personnes suicidaires, en crise ou qui ont du mal à faire face à leurs situations.

<http://klinic.mb.ca/crisis-support/> (en anglais seulement)

Service d'écoute téléphonique 24 heures sur 24 / 7 jours par semaine : 204 786-8686

Sans frais : 1888 322-3019

Youth Mobile Crisis

MacDonald Youth Services (MYS) offre gratuitement aux jeunes des appuis en situation de crise, y compris des unités d'intervention d'urgence et des services de thérapie.

Téléphone : 204 949-4777

Sans frais : 1888 383-2776

Ligne téléphonique provinciale de prévention du suicide

Ces services sont offerts 24 heures sur 24, 7 jours par semaine, 365 jours par année.

Téléphone : 1877 435-7170

Ligne d'écoute d'espoir

La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits offre des services de counseling en français, en anglais et, si les gens le demandent, en cri, en ojibwa et en inuktitut.

Téléphone : 1 855 242-3310

Ligne d'écoute d'espoir : www.espoirpourlemieuxetre.ca/

www.sac-isc.gc.ca/fra/1576089519527/1576089566478

Soins communs Manitoba, Santé mentale et lutte contre les dépendances

« Le service vise la prestation d'un système souple et inclusif visant à restaurer, promouvoir et maintenir la santé mentale et le bien-être ainsi qu'à fournir des services de traitement des dépendances et à appuyer les comportements sains. »

<https://soinscommunsmb.ca/services/sante-mentale/>

Partie 4

Références

Gouvernement du Canada. « Déterminants sociaux de la santé et inégalités en santé. » *Santé*, Gouvernement du Canada, 2021, www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/sante-population/est-determine-sante.html (date d'accès — 22 septembre 2021).

Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé. « Comprehensive School Health Framework. » *JCSH*, 2021, www.jcsh-cces.ca/fr/ (date d'accès — 22 septembre 2021).

Éducation Manitoba. *Une meilleure éducation, dès maintenant : Donner la priorité aux élèves*. Province du Manitoba, 2021, https://manitoba.ca/asset_library/en/proactive/2020_2021/better-education-starts-today-report.fr.pdf (date d'accès — 22 septembre 2021).

Province du Manitoba. « Qu'est-ce que l'approche globale de la santé en milieu scolaire? » *Écoles en santé Manitoba*, 2021, www.manitoba.ca/healthyschools/csh.fr.html (date d'accès — 22 septembre 2021).

Agence de la santé publique du Canada (ASPC). « Promotion de la santé mentale. » *Santé mentale*, Gouvernement du Canada, 2021, www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/sante-mentale/promotion-sante-mentale.html (date d'accès — 21 septembre 2021).