

Programme HORS-PISTE

Le programme HORS-PISTE préscolaire-primaire a été initié par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et coconstruit par plusieurs acteurs des milieux scolaires, du Réseau de la santé et des services sociaux et des milieux universitaires. Certains parents ont également contribué à son développement.

Basé sur une approche globale, ce programme s'adresse à la fois aux élèves, à leurs parents et aux différents membres de l'équipe-école. Par le développement des compétences psychosociales et l'établissement d'un milieu sain et bienveillant, ce programme vise la prévention des troubles anxieux et autres troubles d'adaptation.

Volet élève

Ce volet est offert à tous les élèves, du préscolaire à la 6^e année. Des ateliers d'une durée approximative de 30 minutes, animés en classe par des intervenant(e)s scolaires et des enseignant(e)s, leur permettent de développer les compétences psychosociales suivantes :



- Identifier leurs forces et les mettre à profit
- Composer avec leurs émotions et leur stress
- Demander de l'aide en cas de besoin
- S'affirmer face aux influences sociales
- Utiliser des comportements prosociaux
- Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être

Volet parent

Ce volet vise à impliquer les parents dans le réinvestissement des apprentissages réalisés en classe et dans la mise en place de stratégies favorisant le bien-être de leur enfant à la maison. Il comprend :

- Des courriels envoyés après chacun des ateliers
- Un atelier de sensibilisation sur le stress et l'anxiété
- Une fiche d'information synthèse sur le stress et l'anxiété

Volet équipe-école

Ce volet vise à accompagner l'équipe-école dans la mise en place d'actions cohérentes dans l'établissement d'un milieu favorisant le bien-être des élèves. Il comprend :

- Un atelier interactif pour outiller les adultes à d'abord prendre soin d'eux
- Une formation sur la pleine conscience
- Un atelier de sensibilisation sur le stress et l'anxiété
- Une fiche d'information synthèse sur le stress et l'anxiété



HORS-PISTE

Passage primaire-secondaire

Ce volet du programme* vise à faciliter la transition primaire-secondaire.

C'est quoi?

- Un outil qui propose aux élèves des stratégies pour faciliter leur transition au secondaire
- Un outil qui propose aux parents des stratégies pour accompagner leur enfant durant cette transition

* Ce volet a été développé en collaboration avec les personnes animatrices à la vie scolaire et communautaire (AVSEC) de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke,



HORS-PISTE, ça ne veut pas dire être dans le champ!