Programme HORS-PISTE

Courriel destiné aux enseignantes et aux enseignants

Cher personnel enseignant,

L’école a décidé d’agir en prévention vis-à-vis l’augmentation constance de l’anxiété vécue par les jeunes en offrant cette année, en classe, les ateliers du programme de prévention des troubles anxieux HORS-PISTE.

Nous vous rappelons que ce programme vise le développement des compétences psychosociales qui leur permettront de faire face aux défis de l’adolescence. À travers sa participation aux ateliers, l’élève apprendra à mieux se connaitre et développera de nouveaux outils afin d’aborder la vie avec confiance, bienveillance et persévérance.

Vous pourriez donc **être invités à animer certains des ateliers** ou à accueillir un animateur ou une animatrice dans une de vos classes. Nous vous invitons à demeurer dans la classe pendant l’atelier. Pour que votre présence soit optimale, vous pouvez vous asseoir en avant de la classe, près de l’animateur ou de l’animatrice. Vous pouvez même participer, en donnant des exemples personnels par exemple ou en questionnant les élèves sur le thème de l’atelier. **L’expérience démontre que la participation des élèves est meilleure lorsque la personne enseignante se montre intéressée par le contenu,** en raison de la relation élève-enseignant significative que vous entretenez avec vos élèves!

Afin de favoriser des discussions et des apprentissages dans votre classe, nous vous invitons à consulter, voir afficher, les fiches-synthèses de chacun des ateliers. Vous trouverez ces fiches sur le [site web HORS-PISTE](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-secondaire/) dans la section 1er cycle – Atelier et outils pour les élèves – Matériel de réinvestissement.

Voici un bref rappel des thèmes de chacun des ateliers, généralement animés sur deux années scolaires à partir du premier cycle du secondaire :

1. Je compose avec le stress
2. Je fais face à mon anxiété
3. J’apprends à apprivoiser mes émotions et à demander de l’aide
4. Je compose avec la comparaison en observant qui je suis
5. Je fais face aux pressions sociales grâce à ma capacité à m’affirmer
6. Je développe mon estime de moi en découvrant qui je suis
7. Je lutte contre les jugements grâce à mon ouverture et ma bienveillance
8. Je préviens les conflits en communiquant clairement
9. J’entretiens des relations d’amitié saines grâce à mes comportements prosociaux
10. J’utilise les médias sociaux de manière optimale grâce à mon esprit critique

Voici également une fiche d’information sur le stress et l’anxiété, pour vous outiller à accompagner vos élèves : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/09/Fiche_enseignants_stress_anxiete_secondaire.pdf>

Pour visionner la vidéo promotionnelle du programme (5 mins), c’est ici :

<https://www.santemonteregie.qc.ca/centre/programme-de-prevention-des-troubles-anxieux-hors-piste>

Merci pour votre habituelle collaboration.

L’équipe-école

En collaboration avec le Centre RBC d’expertise universitaire en santé mentale et le CISSS Montérégie-Centre