

## Programme HORS-PISTE

Le programme HORS-PISTE préscolaire-primaire est une initiative du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et a été coconstruit par plusieurs acteurs des milieux scolaires, du réseau de la santé et des services sociaux, des milieux communautaires et des milieux universitaires, ainsi que certains parents.

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 d'autres troubles d'adaptation.

### Volet élève

Ce volet est offert à tous les élèves de la maternelle 4 ans à la 6<sup>e</sup> année. Des ateliers participatifs d'une durée approximative de 40 minutes, animés en classe par un membre du personnel scolaire, permettent à l'élève de développer les compétences psychosociales suivantes



- Apprendre à se connaître et à s'estimer
- 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 parents

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 fiches envoyées après chacun des ateliers
- Un atelier sur le stress et l'anxiété (également disponible sous forme de capsules Web)
- Une fiche synthèse sur le stress et l'anxiété
- Un outil sur le passage primaire-secondaire

### Volet équipe-école

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

- Un atelier sur le bien-être pour prendre soin des membres du personnel scolaire
- Un atelier sur la pleine conscience
- Un atelier sur le stress et l'anxiété
- Une fiche synthèse sur le stress et l'anxiété
- Des cahiers de réinvestissement



## HORS-PISTE

Un programme clé en main qui inclut

- Des fiches d'animation avec des consignes claires et simples
- Des diaporamas d'animation
- Des affiches pour la classe
- Des fiches à imprimer pour les élèves
- Des stratégies de réinvestissement pour les parents et le personnel scolaire



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