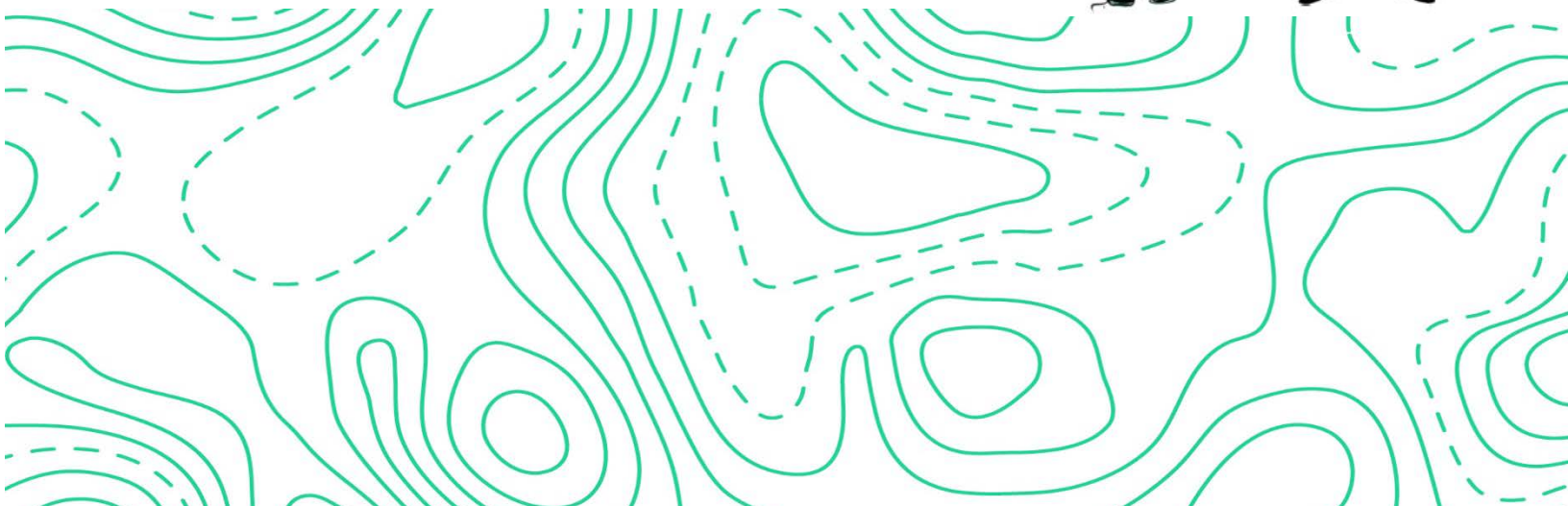


HORS PISTE

Guide d'implantation pour les écoles



Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



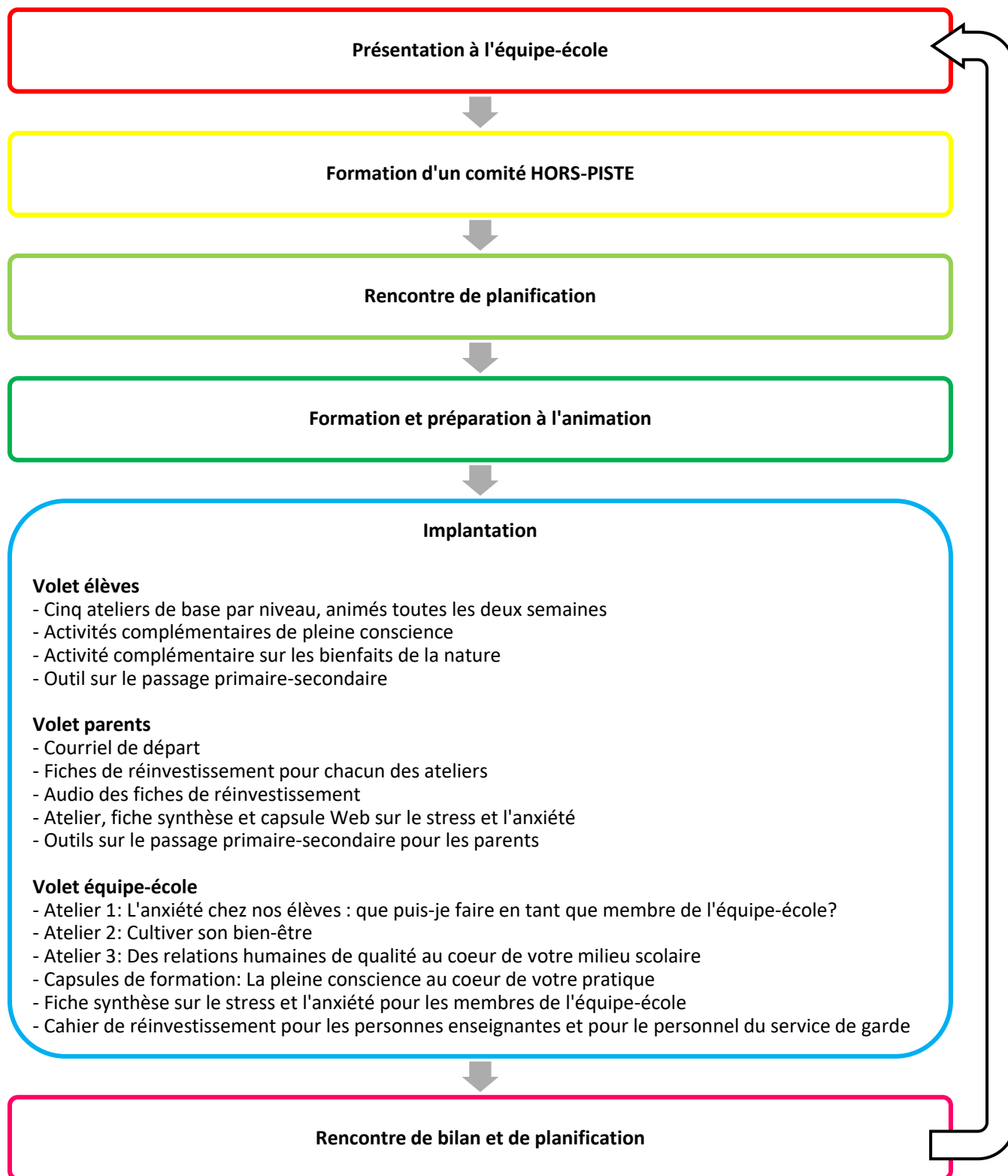
UDS

Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Étapes d'implantation



Présentation à l'équipe-école

Objectif : mobiliser l'équipe-école.

Action : présenter le programme à l'ensemble de l'équipe-école.

- Utiliser la vidéo de présentation qui se trouve sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour l'équipe-école – Présentation du programme ».
- Utiliser la [fiche de réflexion](#) pour guider une discussion avec l'équipe-école à la suite du visionnement.
- Cette étape peut être réalisée avant ou après la formation d'un comité HORS-PISTE et la rencontre de planification.

Formation d'un comité HORS-PISTE

Objectif : assurer la pérennité du programme et favoriser la mobilisation de l'équipe-école.

Action : former un comité (ou partir d'un comité déjà existant dans l'école) qui aura comme mandat de déterminer les modalités d'implantation en fonction des besoins et des ressources de l'école.

Ce comité est formé de :

- la direction;
- des intervenants ou intervenantes scolaires;
- des enseignants ou enseignantes (si possible);
- des éducateurs ou éducatrices en service de garde (si possible);
- toute autre personne désirant s'impliquer dans la réflexion sur les modalités d'implantation.

Deux rencontres par année sont généralement prévues avec ce comité.

Rencontre de planification

Objectif : planifier concrètement les modalités d'implantation (le quoi faire et comment faire?)

Action : effectuer une rencontre avec le comité HORS-PISTE et la personne qui accompagne votre école dans le déploiement du programme.

- L'animation de cette rencontre est assumée par la personne qui accompagne votre école dans le déploiement du programme.
- Cette rencontre est d'une durée d'environ 1 h 30.
- À la suite de cette rencontre, il est important de remettre le mot de passe à toutes les personnes qui feront des animations afin qu'elles aient accès au matériel.
- Pour vous aider à planifier toutes les étapes de l'implantation, vous pouvez utiliser le tableau de planification qui se trouve sur la [plateforme Web](#) dans la section « Guide et documents d'implantation ».



Formation et préparation à l'animation

Objectif : s'assurer que les personnes animatrices ont toutes les informations nécessaires à l'animation du volet élèves.

Action : se préparer à l'animation du volet élèves.

- Visionner la capsule d'auto-formation avant la première animation des ateliers de base ou des activités complémentaires :
 - Cette capsule de 33 minutes destinée aux personnes animatrices permet de se familiariser avec la posture d'animation privilégiée et avec la navigation du site internet.
 - Cette capsule se trouve sur la [plateforme Web](#) dans la section « Formation des personnes animatrices ».
- Préparer le matériel d'animation et les fiches à imprimer pour les élèves :
 - Des listes de matériel et des cahiers d'impression se trouvent sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour les élèves ».
- S'approprier le contenu des ateliers en lisant les fiches d'animation et les diaporamas associés.
 - Ces fiches et diaporamas se trouvent sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour les élèves » et sont classées par niveau et par atelier. Un guide complet d'animation regroupant l'ensemble des fiches d'animation s'y trouve aussi.

Implantation

VOLET ÉLÈVES

Objectif : développer les compétences psychosociales des élèves.

Action : animer les cinq ateliers de base, ainsi que les activités complémentaires, si souhaité. Tous les ateliers et outils se trouvent sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour les élèves ».

- **Ateliers de base**
 - une présentation du programme et des personnages
 - cinq ateliers par niveau scolaire
 - environ 40 minutes par atelier
 - fréquence d'environ un atelier toutes les deux semaines
 - animés par les personnes enseignantes ou intervenantes
- **Activités complémentaires de pleine conscience**
 - huit fiches d'activités de pleine conscience
 - de 10 à 20 minutes par activité
 - animées par les personnes enseignantes ou intervenantes qui souhaitent faire plus de pleine conscience auprès des élèves



- **Activité complémentaire sur les bienfaits de la nature**
 - une activité visant à faire expérimenter aux élèves les bienfaits que la nature peut avoir sur eux
 - des pistes pour faciliter le réinvestissement en classe, dans l'environnement scolaire et à la maison
 - environ 1 h 30
 - animée par les personnes enseignantes ou intervenantes qui le souhaitent
- **Outil sur le passage primaire-secondaire**
 - un aide-mémoire à remettre aux élèves de 6^e année pour leur rappeler les stratégies à utiliser pour vivre une transition heureuse au secondaire

Implantation

VOLET PARENTS

Objectif : faciliter le réinvestissement des apprentissages et soutenir les parents dans le développement d'actions favorisant le bien-être de leur enfant.

Action : transmettre la documentation nécessaire aux parents.

- **Envoi du [courriel de départ](#) :**
 - Ce document est en format Word afin de pouvoir copier-coller le contenu directement dans le courriel au lieu de mettre l'information en pièce jointe. Il vise à les informer de la participation de leur enfant au programme et à leur fournir certains outils et liens utiles.
- **Envoi des fiches de réinvestissement pour les parents à chacun des ateliers :**
 - Ces fiches se trouvent sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour les élèves » et sont classées par atelier.
 - Plusieurs stratégies peuvent être utilisées pour transmettre ces fiches aux parents :
 - Envoyer les fiches par courriel;
 - Imprimer les fiches pour que les élèves les amènent à la maison;
 - Déposer les fiches sur les plateformes habituelles pour communiquer avec les parents (Classroom, Teams, etc.).
- **Envoi de la version audio des fiches de réinvestissement :**
 - Un courriel contenant une version audio de chacune des fiches de réinvestissement peut être envoyé aux parents.
 - Ces courriels se trouvent sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour les élèves » et sont classés par atelier.



- **Envoi des capsules Web selon la séquence prévue à l'aide des courriels déjà rédigés :**
 - Ces courriels se trouvent sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour les parents ».
- **Envoi de l'outil sur le passage primaire-secondaire pour les parents des élèves de 6^e année, vers la fin de l'année :**
 - Cet outil se trouve sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour les parents ».
- **Envoi du [courriel de fin des ateliers](#)**
 - Ce document est en format Word afin de pouvoir copier-coller le contenu directement dans le courriel au lieu de mettre l'information en pièce jointe. Il vise à les informer de la fin des ateliers et les encourager à poursuivre les apprentissages à la maison.

Implantation

VOLET ÉQUIPE-ÉCOLE

Objectif : soutenir le développement d'actions favorisant le bien-être des élèves et des membres de l'équipe-école.

Action : choisir et réaliser un ou plusieurs ateliers destinés aux membres de l'équipe-école et distribuer les outils aux personnes concernées à l'aide des informations suivantes :

- **Animation de l'atelier 1 : L'anxiété chez nos élèves; que puis-je faire en tant que membre de l'équipe-école?**
 - Cet atelier de 2 h 30 est destiné à tous les membres d'une équipe-école (enseignants et enseignantes, intervenants et intervenantes, direction, éducateurs et éducatrices du service de garde, etc.).
 - Il vise à développer leurs connaissances sur le stress et l'anxiété et à les outiller dans les stratégies à mettre en place à l'école pour prévenir ou réduire l'anxiété chez les élèves.
 - Les objectifs poursuivis sont les suivants :
 - Saisir la pertinence de s'intéresser à l'anxiété chez vos élèves;
 - Distinguer le stress de l'anxiété;
 - Repérer les manifestations de l'anxiété chez vos élèves;
 - Comprendre les notions de base reliées à l'anxiété;
 - Identifier des stratégies à mettre en place en classe ou dans l'école pour prévenir ou diminuer le stress et l'anxiété des élèves.
 - Pour y avoir accès, un intervenant ou une intervenante de l'école ou de la direction de santé publique de votre région doit se former à l'animation de cet atelier afin de l'offrir aux autres membres de l'équipe-école en participant à la formation suivante :

Formation de 2 h à l'animation de l'atelier *L'anxiété chez nos élèves : que puis-je faire en tant que membre de l'équipe-école?*

- o Cette formation vise à familiariser les personnes qui animeront l'atelier avec son contenu et leur donner les outils nécessaires pour pouvoir l'animer auprès des membres de leur équipe-école.
- o Pour y participer, ces personnes peuvent s'inscrire à l'une des dates proposées dans le calendrier de formation à l'adresse suivante :
<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-primaire/calendrier/?ec=50>

• **Animation de l'atelier 2 : Cultiver son bien-être.**

- o Cet atelier de 1 h 45 est destiné à tous les membres d'une équipe-école (enseignants et enseignantes, intervenants et intervenantes, direction, éducateurs et éducatrices du service de garde, etc.).
- o Il vise à favoriser le bien-être des membres du personnel scolaire. Il permet d'élaborer un plan d'action concret pour mettre de l'avant les facteurs qui favorisent leur bien-être dans l'école et atténuer l'impact des facteurs qui nuisent au bien-être. Les objectifs poursuivis sont les suivants :
 - Prendre conscience des enjeux reliés au bien-être et à la santé mentale en enseignement ;
 - Définir ce qu'est la santé mentale et ses principaux déterminants au travail ;
 - Connaître des moyens pour prendre soin de son bien-être et celui des autres;
 - Identifier collectivement des pistes d'action à mettre en place dans l'école pour favoriser son bien-être et celui de l'équipe;
- o Pour y avoir accès, un intervenant ou une intervenante de l'école ou de la direction de santé publique de votre région doit se former à l'animation de cet atelier afin de l'offrir aux autres membres de son équipe-école, en participant à la formation suivante :

Formation de 1 h à l'animation de l'atelier *Cultiver son bien-être* :

- o Cette formation vise à familiariser les personnes qui animeront l'atelier avec son contenu et leur donner les outils nécessaires pour pouvoir l'animer auprès de leur équipe-école.
- o Pour y participer, ces personnes peuvent s'inscrire à l'une des dates proposées dans le calendrier de formation à l'adresse suivante :
<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-primaire/calendrier/?ec=51>



- **Animation de l'atelier 3 : Des relations humaines de qualité au cœur de votre milieu scolaire**

- Cet atelier de 2 h est destiné à tous les membres d'une équipe-école (enseignants et enseignantes, intervenants et intervenantes, direction, etc.).
- Il vise à outiller les membres de l'équipe-école dans la mise en place d'actions concrètes pour améliorer la qualité des relations entre elles et eux et auprès de leurs élèves.
- Les objectifs poursuivis sont les suivants :
 - Prendre conscience des **contextes diversifiés** des élèves et des membres du personnel scolaire.
 - Démystifier le concept de **bienveillance** et comprendre son utilité en tant que levier pour la santé psychologique et la réussite éducative.
 - Identifier des **solutions concrètes** pour adopter des attitudes bienveillantes au quotidien et cultiver des relations de qualité.
- Pour y avoir accès, un intervenant ou une intervenante de l'école doit se former à l'animation de cet atelier afin de l'offrir aux autres membres de son équipe-école en participant à la formation suivante :

Formation de 1h30 à l'animation de l'atelier *Des relations humaines de qualité au cœur de votre milieu scolaire*

- Cette formation vise à familiariser les personnes qui animeront l'atelier avec son contenu et leur donner les outils nécessaires pour pouvoir l'animer auprès de leur équipe-école.
- Pour y participer, ces personnes peuvent s'inscrire à l'une des dates proposées dans le calendrier de formation à l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-primaire/calendrier/?ec=77>

- **Visionnement des capsules de formation : la pleine conscience au cœur de votre pratique :**

- Ces 4 capsules de formation d'une durée totale de 2h30 sont destinées à tous les membres d'une équipe-école (enseignants et enseignantes, intervenants et intervenantes, direction, éducateurs et éducatrices du service de garde, etc.) qui souhaitent en apprendre davantage sur la pleine conscience.
- Elles visent à permettre aux personnes participantes de mieux comprendre les fondements de la pratique de la pleine conscience et d'établir des moyens pour intégrer les activités de pleine conscience dans leur milieu de travail, ainsi que dans leur vie personnelle.
- Les objectifs poursuivis sont les suivants :
 - Expliquer ce qu'est l'approche de la pleine conscience, comment elle fonctionne et ce qui la compose;
 - Concrétiser les liens entre les bénéfices de l'approche et la pratique;
 - Appliquer graduellement la pleine conscience dans leur pratique personnelle et professionnelle.
- Les personnes intéressées peuvent visionner les 4 capsules qui se trouvent sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour l'équipe-école ».



- **Envoi de la fiche synthèse sur le stress et l'anxiété à tous les membres de l'équipe-école :**
 - Cette [fiche](#) présente une synthèse des principaux concepts en lien avec le stress et l'anxiété, ainsi que des stratégies pour prévenir ou réduire l'anxiété chez les élèves.
- **Envoi du cahier de réinvestissement aux personnes enseignantes qui ont reçu des ateliers dans leur classe :**
 - Cet outil permet aux personnes enseignantes qui n'ont pas animé les ateliers d'avoir toutes les informations nécessaires au réinvestissement des apprentissages.
 - Un cahier de réinvestissement a été développé pour chacun des niveaux scolaires. L'ensemble des cahiers se trouve sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour l'équipe-école ».
- **Envoi du cahier de réinvestissement au personnel du service de garde qui souhaite réinvestir les notions apprises durant les ateliers en classe :**
 - Cet outil permettre au personnel du service de garde de réinvestir, à l'aide de jeux ludiques, certains concepts vus dans les ateliers HORS-PISTE en classe par les élèves.
 - Ce cahier se trouve sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour l'équipe-école ».

Rencontre de bilan et de planification

Objectif : effectuer un bilan de l'expérience afin d'ajuster le modèle d'implantation pour l'année suivante.

Action : effectuer une rencontre avec le comité HORS-PISTE et la personne qui accompagne votre école dans le déploiement du programme.

- Compléter ce [questionnaire](#) avant la rencontre.
- Cette rencontre peut être jumelée à la rencontre de planification de l'année subséquente.
- L'animation de cette rencontre est assumée par la personne qui accompagne votre école dans le déploiement du programme.
- Cette rencontre est d'une durée d'environ 1 h 30.

