

Plan de bien-être de l'élève

Nom de l'élève :

Date de la rencontre :

Date de naissance :

Date de la réunion d'examen :

Niveau scolaire :

L'objectif du « plan de bien-être »

Certains élèves bénéficient d'un plan de bien-être pour favoriser leur santé mentale et leur réussite scolaire. L'élaboration d'un plan de bien-être peut vous aider à mieux vous connaître et à faire face aux difficultés que vous rencontrez à l'école. De nombreux adultes à l'école se soucient de votre bien-être. Ce plan est créé par vous et/ou votre parent/aidant naturel et est complété avec le soutien de l'école. L'élaboration d'un plan de bien-être consiste notamment à déterminer les moments où les choses vont bien, où vous avez besoin d'aide et comment gérer cela lorsque vous êtes à l'école. Lors de l'élaboration d'un plan de bien-être, certains élèves trouvent utile d'inclure à la fois des stratégies et des personnes qui pourront les soutenir (plus on reçoit d'aide, mieux on se porte). Partager votre plan de bien-être avec le personnel de l'école peut vous permettre d'obtenir plus de soutien lorsque vous en avez besoin. C'est votre choix d'avoir un plan de bien-être et vous pouvez y apporter des changements à tout moment.

Les raisons pour lesquelles j'ai besoin de soutien : *pour quels éléments ai-je besoin de soutien*

(problème principal, désirs, besoins, souhaits)

- **Est-ce que nous devons remplir un formulaire?**

Les signes qui montrent que tout va bien pour moi : *mes pensées, mes sentiments et mes comportements*

(p. ex., je suis heureux, je suis souriant, je m'efforce à faire mon travail, je participe, je m'entends bien avec les autres)

Comment sais-je que j'ai besoin d'aide : les signes qui démontrent que les choses ne vont pas bien pour moi

(p. ex., battements cardiaques, nausées, maux de tête, humeur, colère, tristesse, anxiété)

Ce que les autres remarqueront quand j'ai besoin d'aide : ce que les enseignants ou les pairs pourraient voir se produire

(p. ex., difficulté à se concentrer, souvent absent, tenter d'éviter les autres)

Mes stratégies d'adaptation : ce que je fais ou ce que je peux faire pour m'aider à m'adapter à l'école

(p. ex., écrire dans un journal, respirer profondément, faire une promenade, presser une balle anti-stress, colorier une image, écouter de la musique)

Mon réseau de soutien : qui/où/comment mon réseau de soutien va-t-il m'aider à me soutenir à l'école

(p. ex., membres du personnel de l'école, bénévoles, amis – qui fera quoi)

J'aimerais aussi que mon plan d'appui soit partagé avec :

(p. ex., ma famille, le personnel scolaire, les enseignants suppléants et tout autre adulte attentionné.)

Signature de l'élève : _____

Date : _____

Signature du parent ou du tuteur : _____
(si l'enfant est âgé de 11 ans et moins)

Date : _____

Signature du personnel : _____

Date : _____